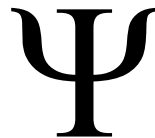




## DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



### Fra vugge til par?

*Det desorganiserte tilknytningsmønsteret og senere romantiske relasjoner*

### HOVEDOPPGAVE

*profesjonsstudiet i psykologi*

**Caroline Langvik Pedersen**  
**Ina Christin Søvik Berntsen**

Våren 2018

Den største gaven

jeg kan tenke meg å få

fra mennesker

er at de

ser meg

hører meg

forstår meg

og

tar på meg.

Den største gaven

jeg kan gi

er at jeg

ser, hører, forstår

og

tar på et annet menneske.

Når dette har skjedd

føler jeg

vi har skapt kontakt.

**(Virginia Satir, 1976)**

Veileder

**Helge Holgersen**

### Forord

Vi har begge hatt en interesse for utviklingspsykologi, og da særlig tilknytning gjennom psykologutdanningen. Denne interessen ble vekket ytterligere da vi deltok på et foredrag i regi av en barnefaglig sakkyndig høst 2016. Hovedfokuset hennes under foredraget var hvordan hun observerte tilknytningsforholdet mellom barn og foreldre, samt hvilke faresignaler hun så etter når hun skulle gi sin vurdering av optimal omsorgssituasjon for barnet. Under foredraget vektla hun viktigheten av tidlig tilknytning og eventuelle konsekvenser av et utrygt tilknytningsmønster. Dette fanget interessen vår umiddelbart. I hvor stor grad preger våre tidlige relasjonelle erfaringer våre relasjoner som voksne? Og hva skal til for endring?

Vi vil gi en stor takk til vår veileder Helge Holgersen for reflekterte innspill, spennende diskusjoner og støtte i denne prosessen. Vi vil også takke hverandre for et godt og tett samarbeid.

Bergen, mai 2018.

Caroline Langvik Pedersen

Ina Christin Søvik Berntsen

### Abstract

This paper is an attempt at getting a better understanding of the phenomenon disorganized attachment, and its influence on romantic relationships. The connection between disorganized attachment and fearful attachment in adults is discussed. The authors discuss whether it is reasonable to argue, as Bowlby (1969) does, that attachment in adulthood is a stable process continuing from childhood to later romantic relationships. Attachment theory can help us improve our understanding of couples' relationship, simultaneously it might be problematic if all actions are explained by the quality of attachment. If disorganized attachment is conceptualized as a psychiatric diagnosis, attachment discourse might contribute to a pathological tendency. This can influence how we think and react to the term attachment. Considering the prevalence of disorganized attachment in the population is 15-30%, it can be assumed that this attachment pattern is a relatively common phenomenon in romantic relationships. An extended understanding of attachment patterns and processes in romantic relationships may have implications for clinical practice.

### Sammendrag

Denne oppgaven er et forsøk på å danne seg en bedre forståelse av fenomenet desorganisert tilknytning, samt dets påvirkning på senere romantiske relasjoner. Det drøftes hvordan det desorganiserte tilknytningsmønsteret på fenomennivå lar seg overføre til frykttfull tilknytning i voksen alder. Vi drøfter hvorvidt det er rimelig å hevde, slik Bowlby (1969) gjør, at tilknytning er en tilnærmet stabil prosess. Videre diskuteres det hvorvidt tilknytningen vår i voksen alder kan anses som et resultat av våre tidlige interaksjoner med omsorgsgivere. Det drøftes hvorvidt prosesser i tidligere og nåværende parforhold kan tillegges like stor betydning i forklaring av atferdsmønstre og emosjonelle reaksjoner. Det fremheves hvordan diskursen om tilknytning kan bidra til en patologiseringstendens. Som en sammenfatning, kan det sies at tilknytningsteori kan bidra til forståelsen av individer i parforhold, men at det blir problematisk når majoriteten av handlinger forklares ut fra kvaliteten på tilknytningen vår. En bedre forståelse av tilknytningsmønstre og prosesser i parforhold kan ha nyttige implikasjoner for klinisk praksis.

## Innholdsfortegnelse

Forord .....	3
Abstract .....	4
Sammendrag .....	5
Introduksjon .....	8
Problemstilling .....	17
Metode.....	17
Begrepsavklaring.....	18
Tilknytning .....	18
<i>Tilknytning – En stabil eller dynamisk prosess? .....</i>	<i>20</i>
<i>Fremmedsituasjonen .....</i>	<i>21</i>
<i>Det desorganiserte tilknytningsmønsteret – frykt uten løsning.....</i>	<i>23</i>
<i>Atferdsmessige kjennetegn ved desorganisert tilknytning.....</i>	<i>26</i>
<i>Desorganisert tilknytning hos voksne .....</i>	<i>28</i>
Bartholomew & Horowitz’ Firekategorimodell .....	30
Adult Attachment Interview .....	31
Hva kan litteraturen fortelle oss om fenomener relatert til desorganisert tilknytning? .....	32
<i>Føyelighet.....</i>	<i>33</i>

DET DESORGANISERTE TILKNYTNINGSMØNSTERET OG SENERE ROMANTISKE RELASJONER	7
<i>Å bli værende i en voldelig relasjon</i> .....	34
<i>Selvfølelse</i> .....	38
<i>Konflikt</i> .....	39
<i>Emosjonell kompetanse</i> .....	42
Emosjonell regulering .....	42
Aggresjon. ....	43
<i>Sensitivitet for avvisning</i> .....	45
<i>Intimitet</i> .....	48
<i>Forpliktelse</i> .....	50
Sammenfattende diskusjon.....	51
<i>Argumenter for kontinuitet i tilknytningsmønstre</i> .....	52
<i>Argumenter for diskontinuitet i tilknytningsmønstre</i> .....	53
<i>En patologisering av tilknytning?</i> .....	56
<i>Illustrerende klinisk kasus</i> .....	61
<i>Kliniske implikasjoner</i> .....	62
<i>Begrensninger</i> .....	66
Avsluttende sammenfatning .....	67
Referanser.....	69



Nære romantiske relasjoner er av betydning for de fleste menneskers emosjonelle velvære gjennom livsløpet. Vi tilbringer store deler av livet i relasjon til andre mennesker, og dermed blir kvaliteten på disse relasjonene avgjørende for livskvaliteten vår (Mitchell, 2002, s. 26). Et individs etablering av relasjoner til signifikante andre og de forventningene til andre disse relasjonene skaper, kan konseptualiseres som en tilknytningsprosess (Pistole & Arricale, 2003, s. 318). Tilknytning kan defineres som «det livslange båndet av kjærlighet (eller sviktet kjærlighet) som et barn knytter til den eller de personene som finnes i dets nærhet» (Wennerberg, 2011, s. 11). Denne definisjonen impliserer at et slikt bånd også vil følge individet gjennom hele livet, eller som John Bowlby uttrykte det: «(...) fra vuggen til graven» (Wennerberg, 2011, s. 11). Våre tidlige relasjonelle erfaringer påvirker i stor grad hvordan vi forholder oss til oss selv og andre, om vi tør å komme nær andre mennesker, eller om tilværelsen vår preges av en fundamental utrygghet. Våre tidlige relasjoner preger oss i vår opplevelse av om vi er verdt å bli elsket, og de preger også vår evne til å elske andre. En forutsetning for at vi skal kunne få en opplevelse av oss selv som verdt å bli elsket, er at vi har blitt oppfattet slik av en annen (Wennerberg, 2011, s. 11).

Tilknytningsteori blir stadig i sterkere grad benyttet som en forklaringsmodell på nære relasjoner mellom voksne mennesker, og særlig på prosesser i parforhold (Henriksen & Thuen, 2012, s.560). Tilknytningsteori kan også forstås som den rådende forståelsesrammen for hvordan samlivsproblemer oppstår og kan endres.

”Det å ha en primær omsorgsperson som alltid gir trøst og beskyttelse (en trygg havn) og oppmuntring (en trygg base å utforske fra) er det beste utgangspunktet for å gi et barn muligheter til å utvikle seg til en voksen som kan stole på både seg selv og andre, og klare seg bra i verden” (Powell, Cooper, Hoffman, Marvin, 2015, s.46).

Bowlby hevdet at det gjennom mor-barn-samspillet bygges en indre arbeidsmodell, som består av mentale representasjoner av barnet selv, tilknytningspersonen og deres forventede samhandling. Arbeidsmodellen inneholder barnets forestillinger om hvem som er tilknytningspersoner, hvor disse finnes, og hvordan barnet forventer at de reagerer ovenfor det. Av betydning for utforming av arbeidsmodellen er hvorvidt tilknytningspersonen kan forventes å respondere på barnets signaler, og hvorvidt tilknytningspersonen oppleves som tilgjengelig. Antagelsene og forestillingene som denne modellen består av blir så førende for barnets atferd. Arbeidsmodellen er således tilbøyelig til å vedvare, og modifiseres langsomt og gradvis. Barnets tidligere erfaringer er særlig viktige for arbeidsmodellen, da de generaliseres til andre personer som oppfattes med utgangspunkt i modellen (Hart & Schwartz, 2009, s. 73).

Mennesket er en relasjonell skapning, og kan således betraktes som grunnleggende drevet av to eksistensielle behov. På den ene siden finnes behovet for nærhet, og på den andre siden behovet for individuasjon, en streben etter en autonom identitet. En snakker altså her om et grunnleggende behov for å komme nær andre mennesker, samtidig med et behov for å atskille seg i forhold til andre mennesker som et autonomt, separat objekt. I følge Wennerberg (2011, s. 15) kan disse to drivkreftene ses i sammenheng med henholdsvis tilknytningssystemet, som driver oss til å søke nærhet til andre mennesker for beskyttelse og forståelse, og systemet for utforskning, som driver oss til å undersøke miljøet rundt oss. En trygg tilknytning kjennetegnes av at barnet har lært seg å balansere sine behov for nærhet og selvstendighet, samtidig med en nysgjerrig utforskning. Motsatt innebærer utrygg tilknytning at barnet ikke evner å erfare og benytte seg av dets grunnleggende behov for nærhet og autonomi. Dersom vi ikke har evne til selvdefinering og selvhevdelse vil relasjonen kunne bli

selvutslettende. Manglende nærhet til andre vil kunne gi oss en følelse av å ikke være forankret i noe (Wennerberg, 2011, s.16).

I følge Hazan og Shaver (1987, s.511) er romantisk kjærighet en prosess som påvirkes av individets tilknytningshistorie, og oppleves ulikt av ulike mennesker. Våre indre arbeidsmodeller utvikles og etableres i barn-omsorgsgiver-relasjonen, og påvirker hvordan vi opplever romantiske relasjoner i voksen alder (Hazan & Shaver, 1987, s. 521).

Hazan og Shaver (1987) utvidet videre Bowlbys tilknytningsteori for å undersøke hvordan romantisk kjærighet hos voksne kan relateres til tilknytningsmønstre. De fant at de tre organiserte tilknytningsmønstrene i voksen alder har likhetstrekk med barndommens tilknytningsmønstre, samt at menneskers kjærighetsmønstre kan relateres til deres tilknytningsmønstre. Intimitet, nærhet, fortrolighet og støtte ble karakterisert som viktige kjennetegn mennesker med trygg tilknytning opplever i romantiske relasjoner. Hazan og Shaver (1987) fant at voksen tilknytningsstil, så vel som erfaringer med romantisk kjærighet kunne relateres til retrospektive selvrapporteringer om tilknytningsmønstre i barndom (Mikulincer & Erev, 1991, s. 274).

Prosesser i voksen tilknytning har blitt relatert til tre komponenter av romantisk kjærighet: Intimitet, lidenskap og forpliktelse. Sternberg (1986, s. 119) definerte de ulike komponentene som følgende: Intimitet omfatter følelser av nærhet og at man hører til noen. Lidenskap omfatter romantiske drifter, fysisk tiltrekning og seksuelle handlinger. Forpliktelseskomponenten innebærer at partene beslutter at de elsker hverandre, og med en forpliktelse om å opprettholde denne kjærigheten. Disse tre komponentene interagerer med hverandre.

Gran (2016, s. 12) definerer kjærighet som et emosjonelt bånd. Dette emosjonelle båndet omhandler gjensidighet, omsorg, tiltrekning, frivillighet og seksuell glede. Kjærighet

beskrives av Gran (2016, s. 12) som et usynlig fenomen, men som oppleves fysisk som en samhörighet med en annen. Videre hevder hun at dette usynlige båndet utvikler seg over tid, og til slutt oppleves som en integrert del av selvet. Den andre har blitt en del av oss, og to parter er smeltet sammen. En sterk forelskelse er ikke tilstrekkelig, vi må ha erfart at den andre personen er tilgjengelig for oss over tid, også når vi viser våre svakheter. Når vi opplever å bli beroliget i vanskelige tider og søker en nærhet til partner i både gode og vanskelige tider, er det etablert et emosjonelt bånd mellom to parter.

Med romantiske relasjoner menes det i denne oppgaven et emosjonelt bånd mellom to parter, bestående av intimitet, lidenskap og forpliktelse, som påvirkes av nåværende og tidligere erfaringer. Dette er gjeldende for alle romantiske relasjoner, uavhengig av kjønn, legning og etnisitet. Samtidig er vi klar over at hovedvekten av forskningen baserer seg på tradisjonelle ektepar.

Evnen til å være en god partner vil kunne bli alvorlig svekket som følge av relasjonelle skader i barndommen, og et eventuelt parforhold vil kunne by på utfordringer som følge av dette. Relasjonelle skader i barndommen påvirker vår evne til å knytte oss til andre mennesker på en autentisk måte (Gran, 2005, s. 127). Individer som har vokst opp med en utrygghet, vil føle at de risikerer mye ved å knytte seg til en partner. Særlig kan individet frykte avvisning og tap av partneren, og alt som minner om avvisning kan virke truende. For mange blir løsningen å trekke seg unna partneren (Gran, 2005, s. 129). Avvisning av partners behov for ømhet og kontakt kan forstås som at en avvisning og demping av egne følelser ble en beskyttelsesstrategi for individet i barndommen. Dersom vi klamrer oss til partner kan det hende at det å vise hjelpeløshet var det eneste som ga oss omsorg som barn. Dersom vi frykter avvisning sterkt og er villige til å gjøre hva som helst for å sikre oss kjærlighet fra partner, kan dette forstås som at vi som barn en gang ble sviktet, og at vi nærmest kan risikere å bli

selvutslettende ovenfor våre egne behov for å unngå å bli forlatt igjen (Gran, 2005, s. 130-131).

Desto mer utrygt et barn er i sin tilknytning, jo større er risikoen for at potensielle traumatiske opplevelser gir varige psykologiske symptomer. Studier viser at barn med en trygg tilknytning blir vurdert å ha høyere selvfølelse, emosjonell sunnhet, handlekraft, medgjørighet, samt inneha høyere grad av positiv affekt. Videre hevdes det at man ut fra tilknytning i spedbarnsalder er i stand til å forutsi graden av psykisk sykdom i voksen alder. Det er derimot ikke alle studier som har kunnet replikere disse resultatene. I enkelte studier ser det ikke ut til at de trygge, unnnvikende og ambivalente tilknytningsmønstrene har en særlig stor påvirkning på senere tilpasning. Derimot er det blitt funnet at det desorganiserte tilknytningsmønsteret har større påvirkning enn de utrygge mønstrene for senere utvikling av psykiske lidelser (Fonagy, 2006, s. 39-40).

Utrygg tilknytning har blitt assosiert med en rekke ulike psykiske lidelser, slik som angst, atferdsforstyrrelser, suicidal atferd, rusmisbruk og personlighetsforstyrrelser i voksen alder. Det kan se ut til at tilknytningsforstyrrelser er dominerende hos barn som har blitt utsatt for mishandling og neglekt, men det er på ingen måte begrenset til disse gruppene. Dersom så mange psykiatriske diagnoser er assosiert med utrygg tilknytning kan det ha en forklarende verdi, men dette betyr ikke at tilknytningsvansker spiller en kausal rolle i utviklingen av psykiske lidelser (Rutter & O'Conner, 1999, s. 833)

Avhengig av trygghet eller utrygghet i den tidlige tilknytningen, vil barnets utviklingsveier arte seg på ulike måter. I følge Bakermans-Kranenburg og van IJzendoorn (1993, s. 870-879), ble det vist at 58% av voksne og tenåringer i ikke-kliniske utvalg ble klassifisert som trygge-autonome. Undersøkelser med Adult Attachment Interview (AAI) i kliniske utvalg og i høyrisikogrupper viste at kun 8% hadde en trygg-autonom tilknytning. I

følge Wennerberg (2011, s. 21) bør arbeidere i psykisk helsevern være oppmerksomme på forekomst av det desorganiserte tilknytningsmønsteret og hvordan det arter seg. Han hevder at omtrent 15% av alle barn i ikke-kliniske utvalg fremviser desorganisert tilknytning. I grupper med lav sosioøkonomisk status øker andelen barn med desorganisert tilknytning til 25%.

Et barn som har en utrygg tilknytning til omsorgsgiver er derimot ikke mindre sterkt bundet til og avhengig av sine omsorgspersoner enn et barn med en trygg tilknytning. Et barn som blir mishandlet, neglisjert eller på en eller annen måte skremt må fremdeles knytte seg til sin forelder, da det drives av det medfødte relasjonsinstinkt (Main, 1995, s. 411-412), og har heller ikke andre steder å hente omsorg fra, uansett hvor dårlig den måtte være. Det kan stilles spørsmål ved Main (1995) sitt utsagn som omhandler barns medfødte relasjonsinstinkt. Barn kan ikke velge sine foreldre, og må knytte seg til sine foreldre uavhengig av kvaliteten på omsorgen. I så måte kan et utrygt tilknytningsmønster anses som funksjonelt, da det gir barnet informasjon om hva det kan forvente av omsorgspersonen. Dersom barnet er vant med at omsorgspersonen ikke responderer ved gråt, vil det muligens være funksjonelt at det henvender seg vekk ved tristhet, for slik å beskytte seg mot ytterligere avvisning.

Enkelte studier viser at foreldre-barn-relasjoner kan endres over tid (Thompson, 1999, s. 271). Endring kan oppstå som et resultat av normale utviklingsmessige overganger hos barnet, eksempelvis forbedrede kognitive evner, som stiller nye krav til foreldrene, i form av at de inntar nye roller som mentorer eller veiledere. Livsendringer hos foreldre, som endringer i arbeidsliv eller at de får nye barn, kan bidra til endringer i foreldres sensitivitet mot barnet. Foreldres responsivitet mot barnet kan også avhenge av trekk ved barnet. Eksempelvis kan det være en overgang for foreldre når barnet i takt med alder blir mer selvstendig, og har behov for en mindre sensitiv responsstil. Det er dermed ikke overraskende at foreldrestiler ofte viser begrenset stabilitet over tid (Thompson, 1999, s. 271).

I en studie av Teti, Sakin, Kucera, Corns, & Das Eisen (1996, s. 592), fant de at grad av trygghet i tilknytningsstil hos førstefødte førskolebarn minket i etterkant av at de fikk et søsken, samt at den mest markante nedgangen i trygghetsskårer fantes hos de barna som hadde mødre som skårte signifikant høyere på depresjon og angst. Sosial støtte fra partner ble her sett på som en medierende faktor på virkningen et nytt søsken hadde på førskolebarnets tilknytningsstil. En viktig faktor for mor-barn-relasjonen var her mors opplevelse av grad av kapasitet til å kunne håndtere det nye barnet.

Noen studier har funnet en sterk stabilitet i tilknytningsmønster over de første 19 årene av livet, slik at trygt tilknyttede barn har høy sannsynlighet for å bli kategorisert med en trygg tilknytningsstil som voksne (Waters et al., 2000, s. 686). Andre studier indikerer at det knapt er noen stabilitet over slike tidsspenn (Lewis et al., 2000, s. 711).

I følge Klette (2008, s. 1538) er tilknytningssystemet vårt åpent og fleksibelt opp mot voksen alder. Utrygg tilknytning, og særlig det desorganiserte tilknytningsmønsteret, beskrives som risikofaktorer for utvikling av psykiske lidelser, blant annet personlighetsforstyrrelser.

Andre studier konkluderer med at det er svak til moderat stabilitet fra spedbarnsalder til voksen alder, men at stabiliteten som finnes fra ettårsalder til senere alder ikke blir svakere ettersom lengden på test-retest-intervallene øker. En trygg tilknytningsstil har i noen studier vist seg å være like stabil fra ett til to år, som den er fra ett til tyve år (Fraley & Brumbaugh, 2004, s. 121). Forfatterne konkluderer her med at tidlig tilknytning ikke har en sterk påvirkning på senere utvikling, men dog at påvirkningen som finnes ser ut til å være varig. Tidlige tilknytningsmønstre manifesterer seg til en viss grad over ulike utviklingsmessige perioder av livsløpet, til tross for at graden de manifesterer seg i seg selv er liten.

”Mentalisering betegner prosessen hvor vi bli klar over at sinnet vårt medierer vår oppfattelse av verden” og denne prosessen knyttes til særskilte kvaliteter ved tilknytning (Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2007, s.14). Mentaliseringsbegrepet omhandler evnen til å kunne se seg selv utenfra og andre innenfra, og antas å være viktig i regulering av følelser. Mentalisering handler om å være åpen for egne og andres følelser, og blir således ansett som en avgjørende faktor for relasjonell fungering. Fonagy og Target utviklet en teori om at det psykologiske selvet dannes i interaksjon med omsorgspersonen gjennom speiling. Ved å observere omsorgsgiver utvikles selvet vårt. Når barnet gråter, viser mor eller far ved hjelp av ansiktsuttrykk, språk og gester at de forstår at barnet ikke har det godt, og dermed speiler de barnets ubehag. Samtidig trøster de barnet med smil og handlinger som viser at de tar ansvar, og slik markerer de en forskjell, ved at de viser at de selv ikke har det dårlig. Med dette lærer barnet både om likheter og forskjeller: Barnet utvikler ikke bare sitt eget sinn, men lærer at alle mennesker har forskjellige sinn. En trygg tilknytning fremmer mentaliseringsevnen vår, mens en utrygg tilknytning hemmer den (Skårderud & Sommerfeldt, 2008, s. 1066 - 1068). En utrygg tilknytning antas å være knyttet til mentaliseringsvansker, noe som i sin tur kan medføre vansker i nære relasjoner senere i livet.

Det finnes to former for mentaliseringssvikt: Psykisk ekvivalens og forestillingsmodus. Psykisk ekvivalens refererer til en indre og ytre realitet som oppleves av individet som like. I klinisk sammenheng kan dette vises ved at en lukket dør oppfattes som tegn på avvisning. Forestillingsmodus refererer til en adskillelse av den indre og ytre realiteten. I et klinisk perspektiv kan dette vise seg som dissosiasjon, en splittelse mellom indre og ytre tilstander. Dette kan vise seg som et verbalt språk som er koblet fra følelser, og ordenes betydning kan være vanskelig å identifisere. Disse to erfaringsformene blir under



barnets utvikling normalt sett integrert til mentalisering (Skårderud & Sommerfeldt, 2008, s. 1068).

Hva vet vi på generell basis om stabilitet i psykologisk fungering over tid? «Vi kaller det en personlighetsforstyrrelse dersom personligheten over tid avviker betydelig fra hva man forventer i en gitt kultur og i tillegg medfører at man fungerer dårligere mellommenneskelig og psykososialt» (Rø, 2017, avsn.2).

I dag er personlighetsforstyrrelsene inndelt i ulike kategorier, men det er ingen klare grenser mellom det man kaller normal personlighetsfungering og personlighetsforstyrrelser. Til tider kan vi alle bevege oss over mot personlighetsforstyrrelsene, og det er videre normalt å ha ett eller noen få uhensiktsmessige personlighetstrekk. Det finnes ikke et en-til-en-forhold mellom gener, oppveksterfaringer og personlighetsforstyrrelser (Rø, 2017).

En snakker dog om at enkelte typer erfaringer i høyere grad enn andre disponerer for senere utvikling av personlighetsforstyrrelser. Eksempelvis tidlig omsorgssvikt, traumatiske opplevelser som eksempelvis seksuelle overgrep, eller at man har vokst opp i et hjem preget av konflikt og vold. Det er derimot ikke slik at slike opplevelser *fører* til en personlighetsforstyrrelse. Tidlige tilknytningserfaringer er viktig for utvikling av en sunn psykisk helse, og en utrygg tilknytning kan gjøre oss mer sårbare for utvikling av personlighetsforstyrrelser. Man vet derimot mindre om hvilke mekanismer som er involvert. Personlighetsforstyrrelser har vist seg mindre stabile og mindre kroniske i nyere studier, og mange vil over tid få en redusert symptomtrykk og bli kvitt personlighetsforstyrrelsen. Det er imidlertid slik at sosial fungering er vanskelig å endre, særlig uten behandling (Rø, 2017).

Til tross for at det finnes ulike definisjoner av personlighet, innebærer de fleste definisjoner *stabile mønstre over tid*. Dette impliserer at man tenker på personlighet som noe stabilt man har gjennom hele livet.

Det ser ut til at det er uenighet om i hvilken grad våre tidligere tilknytningsmønstre vil prege senere psykologisk fungering og romantiske relasjoner. Det tilknytningsteoretiske feltet spriker i både empiriske funn og teoretiske hypoteser som omhandler i hvilken grad tilknytning kan ses på som stabilt gjennom livsløpet, eller som en dynamisk prosess som kan endres i tråd med nye erfaringer. Det diskuteres både hvordan ulike tilknytningsmønstre vil prege vår organisering av oss selv og andre livet ut, samt hvordan tidlige relasjonelle sår kan leges ved hjelp av nye erfaringer. På bakgrunn av dette ønsker vi å undersøke hvordan det desorganiserte tilknytningsmønsteret påvirker senere romantiske relasjoner.

### **Problemstilling**

Vår primære hensikt med denne oppgaven er å gjennomgå og forsøke å få klarhet i om det finnes noen beskrivelser relatert til hvordan individer med et desorganisert tilknytningsmønster reagerer når det oppstår vansker i et parforhold. Vi er interessert i hvilke psykologiske fenomener artikkelforfatterne beskriver, og hvorvidt disse fenomenene har likhetstrekk med desorganisert tilknytning. Med utgangspunkt i dette vil vi belyse følgende problemstillinger:

- Hvordan påvirker det desorganiserte tilknytningsmønsteret senere romantiske relasjoner?
- Kan bruk av tilknytningsdiskurs bidra til en patologiseringstendens?

### **Metode**

Det ble gjennomført et litteratursøk i databasene PsychINFO, Web of Science og Medline med søkeordene (romantic OR intimate OR couple\* OR partner\* OR marriage OR interpersonal) adj relation\* OR boyfriend\* OR girlfriend\* OR lover\* AND disorganized adj4 attachment OR disorganised adj4 attachment OR fearful adj4 attachment. I Web of Science ble nærhetsoperatøren NEAR/3 brukt, samt at det ble brukt anførselstegn rundt enkeltstående

trunkerte ord («boyfriend\*», «girlfriend\*» og «lover\*»). Utvalget av litteratur ble foretatt ut fra det som ble vurdert som relevant for å belyse oppgavens problemstilling. Artikler som omhandlet begreper som borderline personlighetsforstyrrelse, depresjon, somatisk helse, eller utelukkende tilknytning hos barn, eller mellom pasient og terapeut, ble utelatt. I tillegg ble det gjort et håndsrøk ut fra artiklenes litteraturlister.

I kategoriseringen av tilknytningsmønstre hos voksne benyttes også begrepet *fearful/disorganized* (Maunder & Hunter, 2012, s. 565). På grunnlag av dette ble *fearful* adj4 attachment inkludert i søkestrategien.

### Begrepsavklaring

I litteraturen fremkommer det ulike terminologier som ofte refererer til det samme. Trygg tilknytning omtales som *secure attachment*, eller *sikker tilknytning*.

Utrygg-unnvikende tilknytning blir blant annet omtalt som *insecure-avoidant attachment* og *anxious-avoidant attachment*.

Utrygg-ambivalent tilknytning omtales ofte som *anxious-ambivalent attachment* og *insecure-ambivalent attachment*.

Vi benytter oss av begrepene trygg tilknytning, utrygg-unnvikende tilknytning, utrygg-ambivalent tilknytning, og desorganisert tilknytning når vi omtaler tilknytning hos barn. *Tilknytningsperson*, *omsorgsperson* og *omsorgsgiver* blir vekselvis benyttet i denne oppgaven, men refererer til det samme.

*Fearful* tilknytning omtales som fryktfull tilknytning. *Preoccupied* betegner utrygg-ambivalent tilknytning hos voksne, og oversettes til *preokkupert*.

### Tilknytning

Et sentralt begrep innenfor tilknytningsteorien er atferdssystemet. Dette systemet har en forbindelse til tilknytningspersonen som kan defineres innenfor avstand- og

tilgjengelighetsgrenser. Dersom barnet er trett eller opplever redsel, vil det søke nærhet til tilknytningspersonen, mens når det kjenner på trygghet, kan det utforske omverdenen. Dette atferdssystemet sørger for at det opprettholdes en indre balanse, da barnet gjennom å nærme seg eller øke avstanden til tilknytningspersonen, sender signaler til tilknytningspersonen som regulerer barnets atferd. Tilknytning kan dermed beskrives som et medfødt organisert atferdssystem, hvor målet med atferden er å sikre barnet tilgjengelighet fra omsorgspersonen (Hart & Schwartz, 2009, s. 66).

Spedbarnet interagerer med omgivelsene sine gjennom blant annet blikkontakt og evnen til imitasjon. Således interagerer moren og barnet sammen, med henholdsvis omsorgssystemet og tilknytningssystemet (Hart & Schwartz, 2009, s. 69). Bowlby skiller mellom tilknytning og tilknytningsatferd. Tilknytning betegnes som barnets medfødte atferdssystem, en sterk biologisk drivkraft som motiverer til nærhet med tilknytningspersonen. Tilknytningen er således en egenskap ved barnet, som ikke påvirkes av den aktuelle situasjonen, i motsetning til tilknytningsatferd. Tilknytningsatferd defineres av Bowlby (1969, s.194) som «...seeking and maintaining proximity to another individual», og betegner således ulike former for atferd som bistår barnet i å skape og opprettholde nærhet til omsorgspersonen, for eksempel gjennom gråt, smil og krabbing (Howe, 2005, s. 28).

Et barns opplevelse av hvordan tilknytningspersonen responderer på tilknytningsatferder som eksempelvis gråt, lagres på et kognitivt nivå, og indre mentale arbeidsmodeller av hvordan selvet, andre og verden interagerer dannes gradvis (Howe, 2005, s. 28). Disse mentale representasjonene refererer til type minner, erfaringer, følelser og kunnskap som omhandler hvordan relasjoner vanligvis utarter seg, særskilt i situasjoner med tilknytningspersonen hvor barnet har behov for omsorg. Eksempelvis vil et barn med en trygg tilknytning utvikle en opplevelse av at mor vil være tilgjengelig når det er urolig, med en

sensitiv inntoning. Barnet vil føle seg elsket og verdsatt. Et barn med en utrygg tilknytning vil derimot danne seg et bilde av en mor som er motvillig til å respondere, eller av en mor som responderer på en sint eller avvisende måte (Howe, 2005, s. 28).

Bowlby (1973, s.241) hevdet at personligheten vår som voksne kan bli ansett som et produkt av våre tidlige interaksjoner med tilknytningspersoner. Videre hevdet han at familiemiljøet spiller en betydelig rolle:

“To dub attachment behaviour in adult life regressive is indeed to overlook the vital role that it plays in the life of man from the cradle to the grave” (Bowlby, 1969, s. 208).

Dette sitatet illustrerer hvilken betydning Bowlby tildelte påvirkningen tidlig tilknytning har for utviklingen vår gjennom hele livsløpet. Er det slik at tilknytningen vi har til våre omsorgspersoner i barndommen er nærmest deterministisk for våre relasjoner i voksen alder? Dersom det skulle vise seg at kvaliteten på tilknytningen til omsorgspersoner i barndommen bestemmer helt og holdent hvordan vi relaterer oss til andre mennesker i voksen alder, vil det muligens være lite hensiktsmessig å iverksette terapeutiske intervensjoner for å kunne bedre og påvirke disse prosessene.

### **Tilknytning – En stabil eller dynamisk prosess?**

Det har over lang tid blitt spekulert i om tidlig tilknytning har konsekvenser for senere relasjonell fungering i voksen alder. Forskere har foreslått en rekke ulike hypoteser som angår trygg tilknytning og senere sosiale og personlighetsmessige egenskaper. Forskningen har resultert i en rekke ulike konklusjoner angående viktigheten av en trygg tilknytning for psykologisk vekst, samt om tilknytningsmønstre kan anses som stabile over tid eller som noe dynamisk (Thompson, 1999, s. 265-266). Videre kan det tenkes at tilknytningen vår er avhengig av komplekse og dynamiske interaksjoner som foregår senere i livet. Foreldres oppdragelse av barn avhenger også av deres egen tilknytningshistorie.

For å kunne få et klarere bilde av ulike former for tilknytning, er det naturlig å presentere Mary Ainsworths observasjonsstudier av tilknytning hos barn.

### **Fremmedsituasjonen**

Mary Ainsworth anses som den som brakte tilknytningsteorien et steg videre, da hun på 1950-tallet foretok naturalistiske observasjonsstudier av samspillet mellom barn og deres mødre. Ainsworths oppdagelse av at små barns tilknytningsatferd kan formes, og at forskjeller i atferd kan reflekteres i forskjeller i hvordan forelderen har respondert på barnets søken etter nærhet, utløste etter hvert en rekke empiriske studier (Wennerberg, 2011, s. 53).

Fremmedsituasjonen består av åtte episoder presentert i en standard rekkefølge for alle deltakerne. Videre består den av to separasjonsfaser og to gjenforeningsfaser (Ainsworth & Bell, 1970, s. 53-54).

”Here we are concerned with the distinction between attachment as a bond, tie, or enduring relationship between a young child and his mother and attachment behaviors through which such a bond first becomes formed and that later serve to mediate the relationship” (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978, s.17)

Det som er av interesse er altså hvordan barnet forholder seg til moren under observasjonen. Ved å observere de to gjenforeningsepisodene blir det tydelig for observatørene hvordan barnet forholder seg til de naturlige farene det innebærer å bli ensomt forlatt med en fremmed voksen i et ukjent miljø (Wennerberg, 2011, s. 53-54).

Ainsworths formål med fremmedsituasjonen var å forsøke å gi empirisk belegg til Bowlbys antagelser om barns universelle behov for nærhet til tilknytningspersoner når de opplever frykt eller stress (Wennerberg, 2011, s. 54-55).

Basert på observasjoner fra fremmedsituasjonen identifiserte Ainsworth tre reaksjonsmønstre hos barna, hvor 60% av barna ble beskrevet som trygt tilknyttet. Barna som

viste et trygt tilknytningssmønster hadde mødre som var tilgjengelige og sensitive. De utrygt tilknyttede barna fordelte seg i to ulike grupper. Mellom 10 og 20% av barna fikk betegnelsen utrygg-unnvikende tilknytning. Tilknytningssystemet deres var konstant avslått eller deaktivert. Studier har vist at til tross for at tilknytningssystemet slås av eller deaktiveres, har ikke unnvikende barn lavere stressnivå enn ambivalente barn. Man snakker heller om en overlevelsestrategi. Frykten må håndteres av barnet på egenhånd, da barnet ikke kan regne med å få støtte fra omsorgsgiver. Mødrene til disse barna avviste deres forsøk på kontakt og kunne være sinte når barna søkte nærhet og kontakt. Omtrent 20% av barna falt innenfor kategorien utrygg-ambivalent tilknytning. Disse barna hadde et hyperaktivert tilknytningssystem – de var aldri helt sikre på når moren ville respondere. Fra periodevis forsterkning innenfor læringspsykologi vet vi at periodevis forsterkning, eller uforutsigbarhet, trigger vedvarende atferd (Gran, 2016, s. 16-17).

Main & Solomon (1986, s. 97) beskrev atferden til 55 barn i alderen 12-20 måneder, som vanskelig lot seg klassifisere i det tradisjonelle klassifikasjonssystemet til Ainsworth. De undersøkte atferden til barna som hadde blitt vurdert som ikke-klassifiserbare under fremmedsituasjonen. Disse barna ble beskrevet som desorganiserte og desorienterte, og viste tegn på bisarre og motsetningsfylte atferder i fremmedsituasjonen ved gjenforening. Eksempelvis kunne de nærme seg moren med ryggen vendt mot henne, gråtende krabbe mot henne for så å falle sammen halvveis, eller plutselig stivne til i en bevegelse. Disse barna viste tegn på en konfliktfylt atferd, i form av at de lot til å være fanget mellom impulser om å både nærme seg og unngå nærhet til forelderen (Wennerberg, 2011, s. 155). Det er dette mønsteret som er av interesse for oss i denne oppgaven, og det vil dermed bli ytterligere belyst.

### **Det desorganiserte tilknytningsmønsteret – frykt uten løsning**

«Jeg trenger deg, men du er så skremt eller skremmende at jeg ikke har noen å gå til, og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre» (Powell et al., 2015, s.97).

Den desorganiserte tilknytningen manifesterer seg gjerne i subtile og raskt forbigående atferder, og som regel er det vanskelig å oppdage dette mønsteret uten grundig erfaring og observasjon (Hesse & Main, 2000, s. 1100). I følge Hesse & Main (2000, s.1102) ses desorganisert/desorientert atferd hos barn som på et eller annet vis har blitt skremt av det som er ment å skulle være deres trygge havn, altså tilknytningspersonen(e). Studier har funnet at omtrent 80% av utvalg med mishandlede barn kan karakteriseres med en desorganisert tilknytningsstil (Carlson, Cicchetti, Barnett & Braunwald, 1989, s. 525).

Hesse og Main (2000, s.1116) beskriver en modell for å kunne forklare hvordan tilknytningsatferd desorganiseres som følge av skremmende opplevelser av forelderen. De hevder at barn som er redde er nødt til å nærme seg tilknytningspersonen uansett. Barns nærhetssøking er medfødt og biologisk. Samtidig finnes også redselssystemet, som skal beskytte barnet, og som driver barnet vekk fra trusselen om fare. Kollisjonen mellom tilknytningssystemet og redselssystemet er det artikkelforfatterne mener fører til at barnets tilknytningssystem desorganiseres. Barnet klarer ikke å skille frykt fra trygghet, og opplever sterkt motstridende tendenser til å både nærme seg og vike unna en skremmende forelder. Hesse & Main (2000, s.1118) beskriver altså hva som skjer når tilknytningspersonen i seg selv er en direkte kilde til frykt.

Mary Main og Ruth Goldwyn bemerket seg allerede i 1984 at foreldrene til barna som vanskelig lot seg klassifisere i de tre opprinnelige mønstrene (utrygg-unnvikende, utrygg-ambivalent og trygg) snakket på en annerledes måte når de ble spurt om sine egne tapsopplevelser (Hesse, 2008, s. 552-553). Det viste seg at mange av foreldrene til barna med



en desorganisert tilknytning ble klassifisert med en desorganisert eller desorientert fortellerstil under tilknytningsintervjuet (Wennerberg, 2011, s. 168). Det viste seg å være påfallende brudd i tale som oppstod i sammenheng med spørsmål som omhandlet egne tapsopplevelser relatert til tilknytningspersoner i forbindelse med dødsfall, men også andre hendelser som fysisk mishandling og seksuelle overgrep. Det ble dermed utviklet en ny kategori i Adult Attachment Interview, kalt U, unresolved for trauma or loss, eller uintegreerte traumer eller tap. I følge Wennerberg (2011, s. 168) er det slik at foreldres uløste status som vist i tilknytningsintervjuet i flere studier har vist seg å predikere barnets desorganiserte tilknytning. Dette til og med når intervjuet gjennomføres før barnet er født. Ca 80% av barn av foreldre med uintegreerte traumer eller tap-klassifisering utvikler desorganisert tilknytning (Liotti, 2004, s.473).

Hesse & Main (2000, s. 1111) presenterer brudd eller feilsvar, eller det de kaller *lapses in reasoning/discourse monitoring*. Brudd i resonnering kan identifiseres ved at individet kommer med utsagn som er uforenlige med hverandre, eksempelvis at en person vekselvis blir beskrevet som død og levende. Brudd i tale ses når personen plutselig mister orientering om her og nå og situasjonen, og kan komme til uttrykk ved at personen slutter å prate midt i en setning, for så å senere avslutte setningen noen minutter etter. Individet kan også bevege seg vekk fra et tema og begynne å snakke om noe annet, uten adekvat sammenheng. Individet kan videre snakke med grammatiske feil eller snakke med barnslig stemme (Wennerberg, 2011, s. 170).

Main & Hesse (1999, s. 485-486) beskriver hvordan disse bruddene i tale-og tenkemåte senere har blitt assosiert med skremmende og skremt foreldreatferd. Videre beskriver de hvordan skremmende og skremt foreldreatferd, observert i hjemmet eller i

laboratoriesettinger, senere har vist seg å kunne predikere en desorganisert tilknytningsklassifisering hos barnet i fremmedsituasjonen.

Et barn kan sies å kunne utvikle et desorganisert tilknytningsmønster når forelderen i seg selv er kilde til frykt. I følge Main & Hesse (1999, s. 506) er det fremdeles behov for en klargjøring når det gjelder at omtrent 15% av barn observert i lavrisikoutvalg utviser et desorganisert tilknytningsmønster, samt at det i flere studier har blitt observert over 30% desorganisering. Den store andelen av individer plassert i denne kategorien i enkelte studier kan skyldes flere ting. Eksempelvis kan det dreie seg om en undersøkelsesmetodikk som favner for bredt, at det faktisk foreligger en så stor andel destruktiv foreldreatferd i befolkningen, eller at barn er særskilt sårbare for en slik foreldrestil, til tross for at den kanskje ikke utvises så ofte. Når vi opererer med kategorier hvor opp til 30% av befolkningen faller inn under, kan det diskuteres om vi heller snakker om en relativt normal væremåte.

Main & Hesse (1999, s. 510) hevder at en forelders uintegreerte eller dissosiative tilstand kan assosieres med desorganisert atferd hos barnet. De hevder at forelderen kan fremvise 1) atypiske former for skremmende eller truende atferd mot barnet, 2) skremt atferd, eller 3) åpenbar, tydelig dissosiativ atferd. Det hevdes at hver av disse subkategoriene av foreldreatferd forventes å være skremmende for barnet. Avhengig av typen traumer foreldrene har opplevd, kan det også forventes at de fremviser 4) seksualisert atferd, 5) behandler barnet unormalt skånsomt eller beskyttende, eller 6) fremviser desorganisert/desorientert atferd av typen som normalt blir observert i barndom. Disse atferdene nevnt sist er de man kan forvente å observere hos foreldre som er i en dissosiativ tilstand. Main & Hesse (1999, s. 514) oppsummerer studier ved å hevde at det finnes evidens for at skremmende/skremt foreldreatferd medierer relasjonen mellom uløste traumer eller tap hos foreldre og desorganisert tilknytning hos deres barn. Videre hevder de at skremmende/skremt

foreldreatferd er høyest sannsynlig å kunne identifiseres blant foreldre i høyrisikoutvalg, eller dersom foreldre observeres i stressfulle settinger, samt at det antageligvis er under disse betingelsene man kan forvente å finne en slik relasjon.

Barn i den desorganiserte tilknytningskategorien utvikler frykt for tilknytningspersonene, ettersom de utviser skremmende atferder i interaksjon med barna. Det kan dermed tenkes at denne frykten ville føre til at barna ville unngå tilknytningspersonene, men frykten leder heller barna til å søke nærhet til tilknytningspersonene, gjennom tilknytningssystemet. Paradoksalt nok er det altså slik at tilknytningssystemet bidrar til at disse barna nærmer seg kilden til frykt for å dempe frykten (Paetzold, Rholes & Kohn, 2015, s. 147). Dette paradokset kalles frykt uten løsning, og antas å være essensen i det desorganiserte tilknytningsmønsteret (Paetzold et al., 2015, s. 147).

### **Atferdsmessige kjennetegn ved desorganisert tilknytning**

I fremmedsituasjonen kommer det desorganiserte tilknytningsmønsteret til uttrykk atferdsmessig gjennom eksempelvis at barnet skriker etter mor, for så å bevege seg vekk fra henne på en engstelig måte når hun kommer tilbake. Barna kan bli desorienterte eller være i en transetilstand. De kan også begynne å nærme seg moren, for så å «fryse» i bevegelsen. Barn i den desorganiserte kategorien har to typer atferdsformer til felles: Først utviser de gjerne motstridende tilnærminger og unngåelsesatferder mot tilknytningspersonen, deretter bærer atferden deres gjerne preg av frykt i form av fryktfulle ansiktsuttrykk, transelignende uttrykk, eller at de fryser i bevegelse når forelderen nærmer seg. Disse motstridende atferdene ses ikke hos utrygge-unnvikende eller utrygge-ambivalente barn (Paetzold et al., 2015, s. 147).

Forskere har også utviklet andre metoder for å måle foreldre-barn-tilknytning hos små barn. Main & Cassidy (1988, s. 415) utviklet en observasjonsmetode basert på separasjoner

og gjenforeninger med omsorgspersonen med hensikt å observere tilknytning ved seksårsalder. I deres observasjonsmetode ble seksåringene klassifisert i følgende kategorier: Trygg, unnnvikende, engstelig, eller desorganisert/kontrollerende. Barna som ble klassifisert som desorganiserte som småbarn, lot seg plassere i den desorganiserte/kontrollerende kategorien ved seksårsalder. Desorganiserte/kontrollerende strategier kan innebære å være straffende ovenfor forelderen, eksempelvis ved at barnet opptrer fiendtlig mot forelderen og prøver å straffe, utfordre eller ydmyke han eller henne. Det kan også innebære å være omsorgsfull, hvor barnet tar på seg foreldrerollen og tar ansvar for interaksjonen, eller utviser betryggende eller beroligende atferd ovenfor forelderen. Dette til tross for at dette muligens går på bekostning av egne behov. Det er derimot ikke slik at alle barn passer inn i disse subkategoriene. Eksempelvis er det blitt utviklet en skala for å måle desorganisering som ikke har en kontrollerende form. Skalaen inkluderer følgende karakteristikker: Frykt i nærvær av forelderen, mangel på en konsistent strategi i interaksjon med forelderen, forvirret atferd etter konflikt med forelderen, atferd som forstyrrer foreldres intimitet, vansker med å henvende seg til forelderen, et negativt syn på selvet i kombinasjon med mulig selvskadende atferd, markører for dissosiasjon, samt preferanser for fremmede til fordel for tilknytningspersoner. (Paetzold et al., 2015, s. 148).

Det er rimelig å anta at det kan være en atferdsmessig likhet mellom barn og voksne med et desorganisert tilknytningsmønster. Eksempelvis reagerer barna i fremmedsituasjonen på en opplevd trussel, i form av at moren forlater rommet og en fremmed kommer inn. Barnet blir dermed overlatt til seg selv i et ukjent miljø og reagerer med stress. Det kan tenkes at voksne med dette tilknytningsmønsteret vil reagere med stress dersom det skulle oppstå ulike trusler i parforholdet, som eksempelvis at partner reiser på ferie, pendler over lange avstander, eller ved konflikt eller avvisning.

### **Desorganisert tilknytning hos voksne**

Desorganisert tilknytning har hovedsakelig blitt studert hos barn, mens forskningen på desorganisert tilknytning hos voksne synes å være mangelfull (Paetzold et al., 2015, s.146).

Vi benytter oss derfor av Paetzold, Rholes & Kohn (2015) sin artikkel i beskrivelsen av desorganisert tilknytning hos voksne.

I følge Paetzold et al., (2015, s. 150) kjennetegnes det desorganiserte tilknytningsmønsteret i voksen alder av en generell frykt for romantiske tilknytningspersoner. Denne frykten beskrives av artikkelforfatterne som en spesiell type frykt, da den kjennetegnes av motstridende tilnærminger mot partneren, i form av både å nærme seg og trekke seg unna, samt unngåelse av partner i perioder hvor individet har behov for støtte og trøst. Desorganiserte individer kan sies å være i en unik posisjon: Frykten for tilknytningspersonene oppmuntrer til motstridende atferd, i form av at de søker nærhet fra partner når de opplever stress eller ubehag. Disse motstridende tilnærmingene blir ufullstendige og kaotiske, ettersom frykten for partneren samtidig fører til et ønske om å distansere seg. Dette mønsteret ses ikke bare i spedbarnsalder, barndom og i ungdomsårene, men også hos voksne.

Det antas at frykten assosiert med det desorganiserte tilknytningsmønsteret blir en del av individets indre arbeidsmodell. Det kan dermed antas at denne frykten vil generaliseres til ulike tilknytningspersoner og være stabil over tid. Paetzold et al., (2015, s. 150) hevder at voksne som er høyere på desorganisering muligens mangler integrering og sammenheng i deres mentale representasjon av selvet, andre, og relasjoner. Denne manglende sammenhengen vanskeliggjør forståelsen av andres motiver, atferd, eller holdninger og leder til forvirring i romantiske eller nære relasjoner. Desorganiserte voksne kan derfor oppleve usikkerhet knyttet til deres egen rolle i romantiske relasjoner, samt inneha motstridende intensjoner relatert til deres egen rolle i nære relasjoner.

Artikkelforfatterne hevder videre at den indre arbeidsmodellen til individer med et desorganisert tilknytningsmønster inneholder en konflikt mellom aggressivitet/tilnærmingsatferd og unngåelsesatferd. Den indre arbeidsmodellen vil også innebære selvbeskyttelse, grunnet frykten for tilknytningspersonen. Dette impliserer en generell varsomhet i romantiske forhold, mistenksomhet og mangel på tillit, i tillegg til usikkerhet og motstridende atferd i interaksjon med partner. Dette i sammenheng vil kunne føre til generelle vansker med å navigere i relasjoner og lede til mer ustabil atferd over tid. Artikkelforfatterne fant også at desorganiserte voksne opplever sinne og fiendtlighet, og hevder at det kan forventes at desorganiserte individer i romantiske relasjoner opplever høye nivåer av sinne, enten som et direkte resultat av desorganiseringen, eller som et resultat av fiendtlighet og fiendtlige attribusjoner tillagt partneren. Sinne kan igjen lede til forhøyede konfliktnivåer og konflikthåndteringsteknikker som er kontraproduktive. Nøytrale atferder kan oppfattes som angrep mot selvet, og konflikt med partner kan bli tolket som truende for relasjonen oftere enn hos individer som ikke er desorganiserte. Det er videre naturlig å anta at det vil oppstå et mønster av angrep og unngåelse, basert på nøye monitorering av partner. Ettersom flere desorganiserte individer kan ha høyere nivåer av aggresjon, kan de også oppleve mer verbal og fysisk aggresjon under konflikt med partner, som igjen kan lede til vold i relasjonen (Paetzold et al., 2015, s. 153).

Seksuell ambivalens kan eksistere på bakgrunn av frykt for partneren, samt manglende tillit til partneren. Individer som er høyere på desorganisering kan inngå i seksuelle aktiviteter når partneren fremstår sint på dem med formål om å løse en potensiell konflikt og for å beskytte selvet. Det kan også være slik at desorganiserte individer søker seksuelle partnere som er svake og sårbare, i håp om å få makt og kontroll over dem, for slik å minske trusselen mot selvet. Dette kan ses i sammenheng med de straffende atferdene desorganiserte barn

utviser direkte mot foreldrene sine. Dermed kan desorganisering føre til seksuelt manipulerende atferder. Kombinasjonen av disse to situasjonene betyr at det er rimelig å forvente høyere nivåer av ufrivillig seksuell atferd hos individer som er høyere på desorganisering (Paetzold et al., 2015, s. 153-154).

Å gi støtte til partner innebærer at man har en evne til å lytte, for så å validere innholdet i det partneren sier, og deretter gi passende sosial støtte. Selv om desorganiserte voksne lytter til partneren, er denne lyttingen ofte preget av frykt og fiendtlighet. Det å være vitne til ubehag hos en betydningsfull annen kan for disse individene signalisere fremtidig skade, og dette kan øke behovet for å beskytte selvet. De kan da utvise ulike former for omsorg, i likhet med barn, som nevnt tidligere, eller utvise former for tvangsmessig omsorg mot partner (Paetzold et al., 2015, s. 154).

Desorganisering kan også føre til lavere grad av forpliktelse i nære relasjoner, grunnet mangel på tillit til partner. Frykt for partneren, og det resulterende behovet for selvbeskyttelse, kan føre til at desorganiserte individer opprettholder lavere grad av emosjonell forpliktelse, slik at det blir enklere å forlate relasjonen. Mangel på forpliktelse kan enten forårsake, eller stamme fra, redusert intimitet. Evnen til å forhandle om nærhet og avstand i romantiske relasjoner kan forventes å være vanskelig, grunnet tilnærming-unngåelse-konflikten, som fører til forvirring i romantiske relasjoner. Lavere nivåer av forpliktelse kan også stamme fra lavere nivåer av tilfredshet i forholdet (Paetzold et al., 2015, s. 154).

Tilknytningsmønstre konseptualiseres på ulike måter i litteraturen, og en hyppig brukt modell for tilknytning hos voksne er Bartholomew og Horowitz' firekategorimodell, som i det følgende vil belyses.

### **Bartholomew & Horowitz' Firekategorimodell**

På bakgrunn av Bowlbys teori, utviklet Bartholomew og Horowitz (1991, s.226) en ny modell for tilknytningsmønstre i voksen alder. De undersøkte individuelle forskjeller i tilknytning hos voksne i to underliggende dimensjoner, indre arbeidsmodeller om selvet og indre arbeidsmodeller om andre. Disse ble deretter dikotomisert som positive eller negative og videre kategorisert i fire ulike tilknytningsmønstre hos voksne. Artikkelforfatterne konstruerte en prototypisk beskrivelse for hvert av tilknytningsmønstrene på bakgrunn av semistrukturerte intervjuer med hensyn til tidligere og nåværende relasjoner (Bartholomew & Horowitz, 1991, s.240). Fryktfull tilknytning ble skildret som å ha lav selvfølelse, i tillegg til en forventning om at andre mennesker ikke er til å stole på og vil møte en på en avvisende måte. Dette fører til at individet beskytter seg for forventet avvisning fra andre ved å unngå nære relasjoner (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Det er også verdt å nevne at Bartholomew og Horowitz utviklet Relationship Scale Questionnaire, som måler tilknytningsmønstre basert på deltakeres rangeringer på en syvpunktskala (Bartholomew & Horowitz, 1991, s.229). Relationship Scale Questionnaire benyttes som en målemetode i flere av artiklene i denne gjennomgangen.

En annen måte å undersøke tilknytningsmønstre på er gjennom bruk av Adult Attachment Interview, som anses som et av de mest kjente instrumentene i klassifisering av tilknytningsmønstre i voksen alder.

### **Adult Attachment Interview**

Adult Attachment interview (AAI) er et semistrukturert intervju som fokuserer på individets beskrivelse og evaluering av tidlig tilknytning, samt påvirkningen disse erfaringene har på nåværende fungering og personlighet. Intervjuet analyseres via et skårings- og klassifikasjonssystem, som består av ulike kategorier som omhandler fem sinnstilstander relatert til nåværende og tidlig tilknytning (Hesse, 1999, s. 426).



Det har vist seg at det er en sammenheng mellom de fire AAI-kategoriene (secure/autonomous, dismissing, preoccupied, og unresolved/disorganized) og barnets respons i fremmedsituasjonen (Hesse, 1999, s. 396). Kodingen baserer seg ikke på deltakernes beskrivelse av barndomsopplevelser i seg selv, men heller måten disse opplevelsene blir reflektert og evaluert på, samt effekten på nåværende fungering. Videre gir AAI tre tilknytningsklassifikasjoner for voksne som representerer tre ulike diskurser relatert til tilknytningserfaringer.

Deltakerne klassifiseres som autonomous/secure når deres evalueringer og beskrivelser av tilknytningsrelaterte erfaringer er konsistente og koherente. Det er videre slik at det ikke bare er individer med gode barndomsopplevelser som klassifiseres som autonome, individer med tilsynelatende vanskelige opplevelser kan også klassifiseres som autonome dersom de er koherente i deres gjengivelser av positive eller negative erfaringer. Kategorien dismissing gis når deltakerne beskriver foreldrene i svært positive termer som senere motsies. Eksempelvis «hun var kjærlig», for senere å si «jeg gikk ut da jeg skadet meg selv fordi jeg visste hun ville bli sint på meg». De som klassifiseres som preoccupied fremviser ofte en forvirret, sint eller passiv overopptatthet av omsorgspersoner. Eksempelvis vil de kunne bruke sjargonger og grammatiske, kompliserte setninger under intervjuet. Deltakere klassifisert som unresolved/disorganized har gjerne opplevd potensielt traumatiske hendelser bestående av tap eller mishandling. Uløste traumer manifesterer seg i brudd i tenkning eller tale under samtale om disse opplevelsene. De som klassifiseres med uløste tap eller traumer gis alltid en tilleggskategori, eksempelvis dismissing (van IJzendoorn, 1995, s. 388).

### **Hva kan litteraturen fortelle oss om fenomener relatert til desorganisert tilknytning?**

Før funnene i artiklene gjennomgås, er det nødvendig å poengtere at fåtallet av artiklene nevner en ekvivalent til desorganisering hos voksne. Et par av artiklene benytter seg

av dette begrepet, mens andre beskriver fenomener som vi tenker samsvarer med et desorganisert tilknytningsmønster, eksempelvis vansker med emosjonsregulering og tillit. Det nærmeste vi har kommet en ekvivalent til desorganisert tilknytning i vår gjennomgang er fryktfull tilknytning. Tilknytning er et begrep som er hentet fra utviklingspsykologien, og det kan tenkes at den tidlige tilknytningen senere kommer til uttrykk i mer eller mindre funksjonelle personlighetstrekk hos voksne. Videre kan det tenkes at voksne som har hatt et desorganisert tilknytningsmønster som barn utviser visse atferdsmessige kjennetegn som kan tenkes å utløses i bestemte situasjoner som ligner på noe de har opplevd som barn. Dette eksempelvis ved trussel om brudd i parforhold, eller i intime situasjoner med partner.

En rekke av artiklene i vår gjennomgang beskriver romantiske forhold og tilknytning, men beskriver ikke nødvendigvis hvilket tilknytningsmønster personene som voksne hadde som barn. En kan derfor spørre seg om det tas for gitt at tilknytningsmønsteret de hadde som barn også er det samme i voksen alder.

Litteraturen som omhandler desorganisert tilknytning og parforhold er relativt begrenset, i form av et noe ensidig fokus. Dette tydeliggjøres ved at tilknytningsteori relatert til barndom, via Ainsworth og Bowlbys fremstilling, ser ut til å ha et mer solid empirisk fundament. Til tross for det begrensede utvalget, foreligger det imidlertid beskrivelser av en rekke samværsformer, med tilhørende mønstre av tanker, følelser og forventninger.

### **Føyelighet**

Gudjonsson, Sigurdsson, Lydsdottir & Olafsdottir (2008, s. 276-277) undersøkte relasjonen mellom føyelighet og tilknytning hos voksne. De underliggende psykologiske konstruktene ble antatt å reflektere et ønske om å behage andre, samt unngåelse av konflikt og konfrontasjon. Artikkelforfatterne hevder at tilknytningsteori kan benyttes for å undersøke individuelle forskjeller i føyelighetsatferd. Impett & Peplau (2002, s. 367) fant at kvinner med

en utrygg-ambivalent tilknytningsstil oftest samtykket til ufrivillig samleie, samt ofte uttrykte frykt for at partner skulle miste interessen dersom de ikke føyet seg etter partnerens ønske. Artikkelforfatternes hypotese var at høy tilstedeværelse av negative emosjoner i voksen tilknytning (høy på unngåelse og engstelighet) vil korrelere positivt med føyelighet. De benyttet seg av Bartholomew & Horowitz's fire tilknytningskategorier, og hadde en antagelse om at de ville finne høyest føyelighet hos individer kategorisert som fryktfulle, som innebærer høy unngåelse og høy angst. Videre antok de at de ville finne lavest føyelighet hos individer kategorisert som trygge (lav unngåelse og lav angst).

Gudjonsson et al., (2008, s. 276-277) fant at føyelighet var signifikant relatert til både engstelige og unngående tilknytningsmønstre, selv etter å ha kontrollert for selvtillit, depresjon, angst og stress. Videre fant de at føyelighet var høyest hos individer kategorisert som fryktfulle og lavest blant individer kategorisert som trygge.

At føyeligheten var høyest hos individer kategorisert som fryktfulle er interessant. I lys av Bartholomew & Horowitz (1991) sin teori har disse individene et negativt bilde av selvet og andre. Dette kan forstås som at de opplever at deres ønsker og behov ikke er viktigere enn partnerens ønsker. Dette kan muligens føre til at disse individene blir selvutslettende, da de kan risikere å gå på bekostning av egne behov. Videre kan dette føre til at partneren har et inntrykk av at den andre er tilfreds i relasjonen, til tross for at den andre ikke er det.

### **Å bli værende i en voldelig relasjon**

Henderson, Bartholomew & Dutton (1997, s. 171) undersøkte kvinners separasjon fra voldelige partnere. 63 mishandlede kvinners tilknytningsmønstre ble målt i to omganger. Først kort tid etter de hadde forlatt en voldelig relasjon, samt 6 måneder senere, hvor tanker, følelser og atferd vedrørende separasjonen ble undersøkt. Formålet med dette var å danne seg

et helhetlig bilde av hvordan de hadde løst separasjonen. Responsene ble målt ved hjelp av selvrapporteringsskjema og konseptualisert ved hjelp av Bartholomew & Horowitz sin firekategorimodell (Henderson et al., 1997, s. 177).

Forfatterne benytter seg her av Bowlbys tilknytningsteori som rammeverk for å gi en forklaring på hvordan det kan ha seg at noen kvinner blir værende i relasjoner med mishandling. De hevder her at styrken på tilknytningsbåndet er urelatert til kvaliteten på relasjonen. De henviser til Bowlbys antagelser om at barnet søker nærhet til omsorgsperson under perioder med stress, og at forskning har vist at mishandlede barn fremdeles er tilknyttet voldelige omsorgsgivere, dog med en form for utrygg tilknytning. Vold og mishandling kan aktivt opprettholde, og til og med øke styrken på tilknytningsbåndet, da tilknytningsatferd øker i nærvær av fare (Henderson et al., 1997, s. 172-173).

Artikkelforfatterne hevder videre at det oppstår en ubalanse i maktforhold, samt intermitterende forsterkning. I ubalanserte maktrelasjoner eskalerer det negative selvbildet til personen som domineres, noe som fører til at personen blir mindre kapabel til å kunne fungere uten personen som dominerer. Dermed blir det vanskelig for personen å forlate relasjonen. Den som dominerer utvikler et noe forvrengt bilde av sin egen makt, noe som fører til en ond sirkel. Videre foregår vold og mishandling gjerne i ujevne intervaller, slik at voldelige episoder ofte etterfølges av positive, varme og følelsesladde atferder. Disse vekslende periodene med aversive og behagelige stimuli fører til en læringsprosess kjent som intermitterende forsterkning, og antas å være ekstremt vanskelig å avlære (Henderson et al., 1997, s. 173-174).

Igjen ser vi et eksempel på et fenomen som kan tenkes å ligne på karakteristikker ved det desorganiserte tilknytningsmønsteret, i form av motstridende atferd. Ut fra det vi vet om desorganisert tilknytning er det nærliggende å anta at de også har episoder med positive

følelser knyttet til omsorgsgiver, som veksler med episoder med skremmende opplevelser.

Dette kan føre til forvirring hos individet, i form av vekselvis frykt og omsorg knyttet til partner, noe som kan gjøre det vanskelig å bryte ut av relasjonen. Det kan tenkes at vekslende perioder med frykt og omsorg fra partner bidrar til en læringssituasjon som blir motstandsdyktig mot ekstinksjon, da vi fra læringsteori vet at stimuli tilført i ujevne intervaller forsterker atferd. Således kan det tenkes at intermitterende forsterkning påvirker tilknytningsmønstre og opprettholder et fryktfullt tilknytningsmønster gjennom nåværende påvirkende faktorer, eksempelvis vekslende perioder med frykt for partner og omsorg fra partner. Dette kan også ses på som et argument for at nåværende prosesser i parforhold kan ha en påvirkning på våre tilknytningsmønstre, så vel som tidligere barndomserfaringer.

Henderson et al., (1997, s. 183-184) fant at tilknytningsmønstre som var relatert til en negativ evaluering av selvet var overrepresentert i utvalget av mishandlede kvinner. 88% av utvalget hadde et tilknytningsmønster basert på en negativ evaluering av selvet, og en mye høyere andel enn man ser i ikke-kliniske utvalg. Andelen kvinner klassifisert som preokkupert (53%), var høyere enn andelen kvinner klassifisert som fryktfull (35%). Forfatterne attribuerer årsaken til at disse individene gjerne ønsker å snakke om problemer, og at den prototypiske kategorisert som fryktfull gjerne gjør det motsatte. De hevder videre at en annen forklaring kan være at kvinnene kategorisert som fryktfulle ikke forlater voldelige relasjoner like ofte som kvinner kategorisert som preokkuperte.

Individer kategorisert som fryktfulle ble værende lenger i voldelige forhold. Forfatterne hevder at disse individene har vansker med å forlate relasjonen med en gang, men at når de først forlater relasjonen, er det usannsynlig at de går tilbake. På den andre siden hevder de at kvinnene klassifisert som preokkuperte kan være mer tilbøyelige til å komme seg ut av relasjonen, men at de gjerne går tilbake til den voldelige relasjonen.

Vi kan trekke en parallell til tilnærming-unngåelse-konflikten i desorganisert tilknytning, hvor det oppstår motstridende intensjoner om å både nærme seg og unngå forelderen. Dette kan ses i sammenheng med individene klassifisert som fryktfulle, ved at frykten deres hemmer deres tilbøyelighet til å avslutte relasjonen. I likhet med individer med utrygg-ambivalent tilknytning, kjennetegnes også en fryktfull tilknytning av et negativt bilde av selvet. Det kan dermed tenkes at de, gjennom deres negative bilde av selvet, søker partnere som bekrefter deres negative bilde, om enn ubevisst. Grunnet deres negative bilde av andre, idealiserer de ikke partneren, i motsetning til de preokkuperte individene. Dermed kan det tenkes at det er mindre sannsynlig at de går tilbake til den voldelige relasjonen. Dette i kontrast til preokkuperte individer, som har et positivt bilde av andre mennesker, og dermed muligens en antagelse om at forholdet kan bedres.

Forfatterne konkluderer med at det verken er grunnlag for å hevde at tilknytningsmønstre formes før, eller som et resultat av volden. Den voldelige partneren kan således forme den indre arbeidsmodellen. Det kan like gjerne være slik at en kvinne med et utrygt tilknytningsmønster gjennom ulike prosesser blir værende i et voldelig forhold grunnet negativ evaluering av selvet, men det kan også være slik at selvfølelsen hennes blir dårligere som et resultat av å leve med en voldelig partner (Henderson et al., 1997, s. 185).

Hvordan kan det ha seg at mennesker handler mot det som ytre sett ser ut til å være til det beste for dem? Hva er det med oss mennesker som gjør at vi nærmest overgår naturen til overlevelse? Kan det være at redselen for å bli forlatt eller være alene er større enn redselen for å bli værende i relasjonen? Dersom en tar utgangspunkt i tilknytningsteori kan dette fenomenet forstås som at vi mennesker er tilknyttede uansett grad av kvalitet på relasjonen, da vi drives av et medfødt relasjonsbehov (Main, 1995, s.411-412).

### **Selvfølelse**

Park, Crocker & Mickelson (2004, s.1243) undersøkte relasjonen mellom tilknytningsmønstre og selvfølelse i et utvalg av 795 collegestudenter. Deltakerne rangerte ulike utsagn på en punktskala relatert til selvfølelse, selvtillit og tilknytningsstil. De fant at individer med en fryktfull tilknytningsstil var avhengige av andre mennesker for å bekrefte deres egenverdi. De fant at disse individene hadde lav selvtillit, og de hadde en antagelse om at de var uverdig andre menneskers kjærlighet. Disse individene ønsker sosial kontakt og nærhet til andre mennesker, men frykter avvisning og har generelt en mistillit til andre mennesker. Fryktfulle individer hadde lav selvtillit og baserte egenverdi på blant annet utseende. I følge forfatterne betyr det å basere egenverdi på utseende at disse individene oppnår en følelse av kontroll, som de ellers ikke ville kunnet oppnå dersom egenverdi var basert på en godkjenning eller bekreftelse fra andre, som er noe mer utenfor deres kontroll. Forfatterne konkluderer med at det på den ene siden er slik at de har en usikkerhet knyttet til egenverdi som driver dem til å stadig søke bekreftelse fra andre. På den andre siden er det slik at, ettersom de baserer egenverdi på ustabile konstrukter som eksempelvis utseende, blir de mer sårbare for trusler, noe som øker deres negative syn på seg selv (Crocker et al., 2004, s. 2152)

Hva kan dette fortelle oss? Utvalget i artikkelen baserer seg på amerikanske college-studenter, og det kan tenkes at disse er i alderen 18-20 år. En mulig tolkning kan være at de befinner seg i en identitetsprosess, hvor det å søke bekreftelse fra andre er en naturlig del av det å bli bedre kjent med seg selv. Mange av disse individene har mest sannsynlig nylig flyttet hjemmefra og søker kanskje en ny omgangskrets, og det er da naturlig å tenke at annerkjennelse fra andre er en viktig del av denne prosessen. I prosessen med å bli kjent med andre mennesker er utseende noe av det første man legger merke til, slik at negative

evalueringer fra andre trolig er noe som vil kunne virke inn på deres opplevelse av selvet og identiteten.

### **Konflikt**

Pistole & Arricale (2003, s.320-325) fant at personer med et trygt tilknytningsmønster skilte seg signifikant fra de med et utrygt tilknytningsmønster når det gjaldt følelser knyttet til konflikt, måter å uttrykke konflikt på, samt konflikttaktikker eller konfliktatferd. De undersøkte 188 universitetsstudenter ved hjelp av The Relationship Questionnaire, samt et egenutviklet selvrapporteringsskjema. Personer med en trygg tilknytning anså i lavere grad konflikter som truende for relasjonen enn personer med et preokkupert eller fryktfull tilknytning. Forfatterne hevder at personer med disse tilknytningsmønstrene er spesielt sensitive for trusler mot tilknytningen, da begge tilknytningsmønstrene kjennetegnes av et negativt bilde av selvet. Individer kategorisert som fryktfulle kan antas å reagere på trusselen ved å distansere seg selv, for slik å beskytte det negative bildet av selvet. Dette særlig fordi de også har et negativt bilde av partneren og kan forvente straff eller dårlig behandling.

Vi kan se for oss en tenkt situasjon med et ektepar hvor den ene part opplever irritasjon og sinne knyttet til at partneren ikke har gått ut med søppelet på én uke. Den ene part ønsker gjerne at den andre skal forstå dette av seg selv og vil helst slippe å si noe. Når den andre ikke oppfatter dette av seg selv kan det tolkes i retning av at partneren ikke bryr seg, og at behovene ikke blir møtt. Dette kan igjen for den sårende part oppleves som en trussel mot tilknytningen, i form av at det oppleves som om den andre ikke forstår, heller enn å tolkes som en enkel konflikt knyttet til hvem som skal gå ut med søppelet. Dermed blir det å skille mellom hvorvidt konflikten kommer som et resultat av at tilknytningen oppleves som truet eller som en hverdagslig diskusjon, avgjørende for hvordan konflikten vil kunne utvikle seg.



Under fremmedsituasjonen aktiverte morens fravær ulik tilknytningsatferd hos barnet. Utforskningen hos barnet varierte også med morens tilstedeværelse: Dersom moren var til stede, stimulerte hennes tilstedeværelse barnets utforskning, mens morens fravær dempet utforskningen og forsterket tilknytningsatferden (Hart & Schwartz, 2009, s. 78). Vi kan her trekke en parallell til konflikter, hvor det kan tenkes at den ene parts utforskningsatferd minker i takt med at partneren trekker seg tilbake. Den ene part opplever redsel som følge av frykt for å bli avvist og forlatt. Eksempelvis kan det være vanskelig for et individ som opplever redsel å skulle utforske ulike alternative forklaringer til partnerens utsagn. Det kan tenkes at den ene part da beveger seg nærmere og nærmere partneren, mens den andre trekker seg mer og mer unna. Dermed blir det en slags «par-polka», i form av at den ene går ett skritt tilbake, samtidig som den andre beveger seg ett skritt frem. Dette kan føre til forvirring i relasjonen.

Artikkelforfatterne hevder videre at individer med en utrygg tilknytningsstil som eksempelvis fryktfull gjerne inngår i konflikter for å uttrykke engstelighet knyttet til relasjonen, samt at de gjerne oppfatter partneren som straffende og ondskapsfull, noe som stemmer overens med at de gjerne forventer avvisning. At man oppfatter partner som å ha onde hensikter kan bidra til at disse individene anser konflikter som en trussel mot tilknytningen, samt føre til at individene benytter seg av atferder med hensikt om å gjenopprette opplevd trygghet. Til tross for at krangel kan bli ansett som en defensiv handling mot partnerens oppfattede onde hensikter, kan dette i følge artikkelforfatterne også tolkes som en prosess med hensikt om å reetablere nærhet til partner (Pistole & Arricale, 2003, s. 325-326).

Det kan muligens tenkes at mentaliseringsevnen til individer med et desorganisert tilknytningsmønster er underutviklet, og at det er vanskelig for disse barna som voksne i

parforhold å skille mellom egne og andres tanker, følelser, hensikter, motiver og atferd.

Eksempelvis kan et individ med en desorganisert tilknytning som barn ha vansker med å skille mellom egen redsel og den mer objektive virkeligheten. Personen kan således oppleve redsel under konflikt og tolke konflikter som truende mot selvet og relasjonen, i likhet med individene kategorisert som fryktfulle i Pistole & Arricales (2003). Individet kan da kjenne på redsel, og tolke dette som at partner har onde hensikter. Dette kan muligens i sin tur bidra til en slags selvoppfyllende profeti eller en ond sirkel, hvor individet stadig inngår i konflikter med partner, både som et resultat av svekket mentaliseringsevne, men også grunnet redsel for avvisning.

Arslan, Arslan & Ari (2012, s. 19-20) undersøkte 554 studenter mellom 18-30 år ved hjelp av Interpersonal Problem Solving Inventory, som er et verktøy for å undersøke problemløsningsferdigheter. Dette spørreskjemaet består av 50 spørsmål som besvares på en punktskala fra 1-5. Relationship Scales Questionnaire ble også benyttet for å undersøke tilknytningsmønster. Forskerne fant at tilknytningsmønstre signifikant predikerte det å tilnærme seg problemer på en negativ måte. De fant at det å ha en fryktfull og preokkupert tilknytning økte det å tilnærme seg problemer på en negativ måte, mens en trygg tilknytning var relatert til det motsatte. Forfatterne hevder dette kan ses i sammenheng med indre arbeidsmodeller, hvor disse individene har et negativt bilde av seg selv.

Her kan det diskuteres hva artikkelforfatterne egentlig legger i begrepet «å tilnærme seg problemer på en negativ måte». Mener de å tolke utsagn i motsatte termer enn det som er partnerens opprinnelige hensikt? Eller refererer de til et handlingsmønster som gjentar seg over tid?

### **Emosjonell kompetanse**

Studier viser at emosjonell mishandling kan påvirke et barns evne til å lære om emosjoner på en negativ måte, spontant uttrykke følelser, samt regulering av negative følelser slik som sinne, tristhet, frykt og skam. Det ser også ut til at barn som har vært utsatt for emosjonelt neglekt har vansker med å føle seg trygge i relasjoner og inngå i sunne romantiske relasjoner i voksen alder (Kapeleris & Paivio, 2011, s.618). Dette er av interesse, da et desorganisert tilknytningsmønster ser ut til å ha økt prevalens hos individer som har opplevd mangel på omsorg.

Emosjonell kompetanse har blitt definert som et individs evne til å regulere emosjoner, å respondere på andres følelser på en konstruktiv måte, forstå og uttrykke egne emosjoner, samt å bruke emosjoner til å fremme andre kognitive prosesser, eksempelvis problemløsning. Det har blitt hevdet at manglende emosjonell kompetanse er en av de mest dokumenterte effektene av psykologisk mishandling i barndom. Relasjonelle traumer påvirker et individs kapasitet til å utvikle og opprettholde nære relasjoner. Et utrygt tilknytningsmønster kan vare inn i voksen alder, og således påvirke relasjoner (Kapeleris & Paivio, 2011, s.620). Videre har det blitt hevdet at evnen til å regulere egne emosjoner utvikles i en trygg relasjon til omsorgsgiver (Kapeleris & Paivio, 2011, s. 619).

**Emosjonell regulering.** Individer med et fryktfullt tilknytningsmønster kan eksempelvis ha vansker med å navngi eller forstå følelser, samt ha vansker med å regulere intense negative emosjoner. Disse individene ser på seg selv om uverdige å elske og på andre som fraværende, avvisende og kalde. Med andre ord lengter de etter nære relasjoner, men har mistillit til andre og frykter avvisning. De unngår intimitet for å beskytte seg for en forventning om å bli avvist (Kapeleris & Paivio, 2011, s.621-622).

Det kan tenkes at karakteristikkene ved en fryktfull tilknytningsstil, slik som frykt for avvisning i samvær med en lengsel etter nære relasjoner, referer til samme fenomen som nevnt tidligere, hvor Paetzold et al. (2015) beskriver hvordan individer med en desorganisert tilknytning kan oppleve forvirring i sine nære relasjoner. Den voksne med en fryktfull tilknytningsstil, i likhet med et barn med et desorganisert tilknytningsmønster, ser ut til å ha motstridende følelser og tegn på konfliktfylt atferd i form av å både nærme seg og unngå nære relasjoner. Eksempelvis kan barnet rope etter mor for så å krabbe bort når hun kommer inn i rommet. Voksne kan ha et ønske om å være en del av en nær relasjon samtidig som de er engstelige for å inngå i den.

**Aggresjon.** Det desorganiserte tilknytningsmønsteret har vist seg å være assosiert med over gjennomsnittlige høye nivåer av aggresjon. West & George (1999, s. 147) har funnet paralleller mellom partnervold og et desorganisert tilknytningsmønster. De hevder at vold har en sammenheng med erfaringer med forstyrret tilknytning og post-traumatisk stress i barndommen. Individen opplever sinne og har lav toleranse for å kunne være alene. Individen blir voldelig og avhengig av partneren, samt befinner seg i en konflikt mellom tilnærming og unngåelse.

Til tross for at ikke alle individer med et desorganisert tilknytningsmønster utøver fysisk eller psykisk vold, har det vist seg at det desorganiserte tilknytningsmønsteret kjennetegnes av aggresjon, fiendtlighet og maladaptiv atferd (West & George, 1999, s.145).

Paetzold, Rholes & Kohn (2015, s.153) argumenterer for at flere individer med et desorganisert tilknytningsmønster i voksen alder opplever sinne og fiendtlighet knyttet til andre, og de antar at deres romantiske relasjoner til dels kan karakteriseres av høye nivåer av sinne. Videre argumenteres det for at dette sinnet er dysfunksjonelt og assosiert med impulsivitet eller negative emosjoner. Dette kan føre til økt hyppighet av konflikter og

løsningsstrategier som er kontraproduktive. Det beskrives hvordan individer med et desorganisert tilknytningsmønster kan ha vansker med å gjenkjenne positive diskusjoner med partner. Eksempelvis kan de mistolke en nøytral atferd som et angrep eller tolke konflikter som truende for relasjonen. Dette kan lede til en relasjon bestående av et mønster av angrep og tilbaketrekning, samtidig med en nøye monitorering av partner.

Bookwala & Zdaniuk (1998, s.178) benytter seg av tilknytningsteori for å forklare forekomsten av aggresjon i romantiske relasjoner, og forklarer forekomst av aggresjon ut fra ulike tilknytningsmønstre. Det hevdes i artikkelen at individer som skårer høyere på utrygge tilknytningsmønstre opplever økt forekomst av negative emosjoner og maladaptiv interpersonlig atferd.

Mayseless (1991, s. 22) hevder at uttrykkelse av sinne egentlig er et uttrykk for sterke tilknytningsrelaterte følelser og omsorg. Derimot er det slik at når individet opplever en trussel om avvisning eller separasjon, enten fysisk eller emosjonelt, kan sinnet bli uttrykt på en dysfunksjonell måte. Dette kan igjen føre til aggresjon. Hun hevder at aggresjon kan oppstå i situasjoner hvor individet føler at fremtiden eller stabiliteten på relasjonen er truet, eller opplever manglende kontroll vedrørende partners tilgjengelighet.

I flere av artiklene nevnes det et dysfunksjonelt sinne, samt hvilke negative konsekvenser aggresjon kan ha for parforholdet. Det kan være nyttig å skille mellom selvhevdende sinne og sinne som kommer til uttrykk i fravær av en trussel. Selvhevdende sinne kan være bra for oss, i form av at vi beskytter selvet og sier fra når noen har passert grensen vår, mens et sinne som kommer til uttrykk på en dysfunksjonell måte heller kan forverre situasjonen og føre til økt grad av konflikt.

Bookwala & Zdaniuk (1998, s. 186) fant at tilknytningsmønstrene fryktfull og preokkupert var signifikant relatert til tilstedeværelsen av aggresjon i datingrelasjoner, etter å

ha kontrollert for effekten av lengden på relasjonen og tilfredshet med relasjonen. Individer som var del av gjensidige aggressive relasjoner hadde gjerne et fryktfullt eller preokkupert tilknytningsmønster, sammenlignet med de som ikke var del av slike relasjoner.

Det kan tenkes at problemer med aggresjon også er et fenomen som kan ses hos individer med et desorganisert tilknytningsmønster. Det kan muligens være slik at tristhet er den primære følelsen, mens sinne blir den sekundære følelsen som kommer til uttrykk, for slik å beskytte selvet. Det kan være lettere for disse individene å forsøke å sette på seg et skjold eller forsøke å vise styrke når de egentlig er sårbare, for slik å prøve å unngå å bli såret igjen. Det er nærliggende å anta at forekomsten av sinne kan virke noe ulogisk eller merkelig for den andre part i relasjonen: «Hvorfor kjefter du på meg når det du er mest redd for er at jeg skal gå fra deg?»

Dersom partnerens atferd, handlinger eller utsagn gjør at en føler seg verdiløs og redd, aktiveres overlevelsessystemet hos den sårede part. Personen kan da utad reagere med sinne og raseri, eller unnvikelse og tilbaketrekning. Den underliggende følelsen som sjelden erkjennes, er frykten for å gå til grunne. Mange av oss vil trekke oss unna som et resultat av denne frykten (Gran, 2016, s. 26).

### **Sensitivitet for avvisning**

Erozkan (2009, s.1) undersøkte sensitivitet for stress ved hjelp av Rejection Sensitivity Questionnaire og The Relationship Scale Questionnaire. Han fant at sensitivitet for avvisning var høyere hos de som hadde en fryktfull tilknytningsstil. Denne gruppen hadde et negativt bilde av selvet og andre. Disse individene anså ikke seg selv som verdt å elske, og de unngikk gjerne intimitet for å beskytte selvet mot avvisning. Dette betyr at det er vanskelig for disse individene å opprettholde og danne relasjoner, og dette fører til sensitivitet for avvisning. Erozkhan (2009, s.10) fant videre at sensitivitet for avvisning var høyere blant de

kvinnelige studentene enn de mannlige. Han attribuerer dette til muligheten for at kvinner gjerne har en slags forventningsangst, en tendens til å raskt oppfatte tegn på fare eller avvisning, samt mer ekstreme reaksjoner enn menn.

Det vil være viktig å ha i tankene at disse resultatene baserer seg på tall fra gruppenivå, og ikke nødvendigvis lar seg generalisere til enkeltindivider. Basert på dette kan det å hevde at kvinners reaksjoner er med ekstreme enn menn være en overforenkling. Videre nevner ikke Erozkán (2009) noe om hva en slik «ekstrem reaksjon» består av. Dersom det skulle være slik at kvinner reagerer mer ekstremt enn menn, kan ikke dette nødvendigvis relateres til forskjeller i tilknytningsmønstre, men muligens bedre kunne forklares av biologiske kjønnsforskjeller.

Pielage, Gerlsma & Schaap (2000, s.300) undersøkte 51 par som hadde vært kjærester i minimum 3 måneder ved hjelp av The Relationship Scales Questionnaire, Survey of Recent Life Experiences (måling av generelt stressnivå), samt SCL-90-R for å undersøke grad av psykologiske symptomer den siste uken. De fant at utrygg tilknytning fører til økt tilbøyelighet til å tolke hendelser som stressende. Dette i form av at eksisterende negative antagelser om egne ressurser og andres støtte og hjelpelighet tolkes på en negativ måte. Forfatterne hevder her at fryktfulle individers kroniske følelser av usikkerhet og stress, som reflekteres i deres negative bilde av selvet og andre, gjør de mer tilbøyelige til å oppfatte hendelser som stressende. Dette øker sårbarheten for psykologiske symptomer.

Cole-Detke & Kobak (1998, s. 199-200) formidler hvordan observasjoner fra fremmedsituasjonen og Adult Attachment Interview kan benyttes for å forklare hvordan midlertidig desorganisering kan assosieres med vansker med å utvikle en konsistent strategi for å håndtere stress i relasjoner. Vansker med å håndtere stress gjør at disse individene er sårbare og kan utvise upassende eller aggressive atferder i interpersonlige relasjoner preget av

stress. Som barn kan disse ha mangelfulle relasjoner til venner grunnet aggressivitet, noe som kan føre til sosial isolasjon, som igjen kan føre til mangelfull utvikling. Forfatterne hevder at mønster av desorganisering sannsynligvis vil fortsette inn i voksen alder, hvor nære relasjoner kan preges av voldelige episoder.

Forfatteren hevder her at desorganisering vil fortsette inn i voksen alder og prege relasjoner på en negativ måte. Dette kan muligens være en noe deterministisk og patologisk måte å tenke på. Det vil kunne være nyttig å stille seg følgende spørsmål: Kommer de voldelige episodene til uttrykk som et resultat av hvordan individet tenker? Føler? Opptrer på? Baseres denne væremåten hovedsakelig på individets opplevelser i barndommen, eller kan den aggressive holdningen relateres til noe disse to unike individene har skapt sammen? Dette har muligens implikasjoner for hvordan vi tenker rundt terapeutiske intervensjoner og endring. Dersom vi tenker at dette er noe individet har med seg fra barndommen, ligger det også et noe deterministisk fokus i dette, som ikke nødvendigvis bidrar til økt vekst for endringsarbeid. Dersom man heller tenker at det aggressive uttrykket er relatert til relasjonen, heller enn individet, vil det muligens være lettere å reflektere rundt terapeutiske intervensjoner her-og-nå.

Rholes, Paetzold & Kohn (2016, s. 62) hevder at frykt for tilknytningspersonen i seg selv og den resulterende forvirringen knyttet til relasjoner er sentrale trekk i voksen desorganisering. De beskriver videre desorganisering som noe som generaliserer seg over situasjoner og er stabilt over tid, og bør anses som en karakteristikk ved personen, og ikke som en respons på midlertidige betingelser i en relasjon. Det har vist seg at desorganisering predikerer depresjon og angst, så vel som sinne rettet mot mennesker generelt, og er ikke bare begrenset til tilknytningspersoner.



Igjen ses et eksempel på hvordan tilknytningsmønstre blir sett på som noe som omhandler enkeltindividet, heller enn noe som omhandler relasjonen mellom to mennesker. Er tilknytning noe som foregår i et vakuum? Tilknytning bygger på en antagelse om et fenomen som omhandler et relasjonelt bånd, og dette impliserer at vår atferd alltid foregår i relasjon til noe eller noen. Rholes et al. (2016) nevner heller ikke i artikkelen hva slags type frykt det er snakk om, og hva denne frykten innebærer, noe som kan gjøre det uklart for leseren å forstå helheten.

Rholes et al., (2016, s. 64-65) undersøkte hvorvidt desorganisering bør anses som et aspekt ved personen eller som en situasjonell faktor. Eksempelvis kan det være slik at en person som skårer høyt på desorganisering er involvert i en relasjon hvor partneren opptrer skremmende eller utøver vold. Dersom det er slik vil resultatet reflektere reaksjoner på partnerens atferd heller enn en karakteristikk ved individet. Forskerne fant her at partnervold kan føre til at individer med høye nivåer av desorganisering utviser verbal aggresjon mot partner, men ikke vold mot partner.

### **Intimitet**

Keelan, Dion & Dion (1998, s. 27-33) undersøkte 112 kvinnelige og 53 mannlige studenters tilknytningsmønstre, tendens til selvavsløring, grad av åpenhet, samt tilfredshet i relasjoner ved hjelp av selvrapporteringsskjemaer. De fant at personer med en trygg tilknytning rapporterte høyere grad av tilfredshet i relasjoner sammenlignet med personer med en utrygg tilknytningsstil. De hevder selvutlevering (self-disclosure) er en viktig variabel i denne sammenhengen. De målte både selvrapportering og atferdsmessige mål på selvutlevering. Trygt tilknyttede personer utviste høyere nivåer av intim selvutlevering mot partner enn for en fremmed av det motsatte kjønn. De fant også at personene med en trygg tilknytning utleverte flere personlige fakta og var mer komfortable når partner var mottaker av

informasjonen, sammenlignet med når en fremmed av det motsatte kjønn var mottaker. Utrygt tilknyttede personer utviste ikke denne differensieringen mellom partner og en fremmed av det motsatte kjønn. Videre fant de at personer med en trygg tilknytning rapporterte økt grad av selvutlevering mot partner, samt at de skårte høyere på åpenhetskala enn personene karakterisert som dismissing.

Det er nærliggende å anta at individer med et desorganisert tilknytningsmønster vil ha vansker med å være selvavslørende og dele personlig fakta. Dersom de har hatt en barndom preget av lite speiling og regulering av emosjoner fra omsorgsgiver eller har blitt møtt med avvisning i deres forsøk på kontakt med omsorgsgiver, er de kanskje ikke vant med å bli rommet og tålt av andre mennesker. Det kan dermed tenkes at funnene til Keelan et al. (1998) til en viss grad kan overføres til å kunne kjennetegne personer kategorisert med en desorganisert tilknytning i barndom.

En nær, intim relasjon med en romantisk partner er antageligvis den viktigste tilknytningsrelasjonen i voksen alder (Pielage, Luteijn & Arrindell, 2005, s. 463). Pielage et al. (2005, s. 462) undersøkte hvorvidt assosiasjonen mellom tilknytning og psykologisk ubehag kunne forklares av opplevd intimitet i deltakernes nåværende intime relasjon. De benyttet seg av Relationship Scales Questionnaire, Adult Attachment Scale, samt Waring Intimacy Questionnaire. 92 individer deltok i studien (Pielage et al., 2005, s. 457). Trygg tilknytning var positivt assosiert med intimitet og negativt relatert til psykologisk ubehag, mens utrygg tilknytning var negativt relatert til intimitet og positivt relatert til psykologisk ubehag. Intimitet i den nåværende relasjonen bidro dog bare delvis som en medierende faktor til voksen tilknytning og psykologisk ubehag.

### **Forpliktelse**

Det er blitt hevdet at et desorganisert tilknytningsmønster kan føre til mindre forpliktelse i romantiske relasjoner grunnet mangel på tillit til partner. Frykten for å bli forlatt og trangen til å beskytte seg selv kan føre til at disse individene blir mindre emosjonelt forpliktet i parforholdet, slik at det blir enklere å forlate partneren. Videre kan mangel på forpliktelse enten forårsake eller springe ut fra redusert intimitet. Evnen til å balansere nærhet og avstand i romantiske relasjoner kan forventes å være problematisk grunnet tilnærming-unngåelse-konflikten, noe som igjen kan føre til forvirring i relasjonen (Paetzold et.al, 2015, s.154).

Adamczyk & Bookwala (2013, s.481) undersøke forholdet mellom voksen tilknytning og sivil status hos 317 polske universitetsstudenter ved hjelp av Adult Attachment Scale. Inklusjonskriterier var at sivilstatus hadde vært stabil det siste halvåret, ingen barn, ikke gift, skilt, separert, eller enke/enkemann, samt en heteroseksuell legning. Resultatene viste en høyere forekomst av enslige deltakere i kategoriene fryktfull og preokkupert, samt at det å uroe seg for å ikke bli elsket av partner var den sterkeste faktoren for å være enslig.

Til tross for at det ser ut til at tilknytning i voksen alder kan påvirke grad av forpliktelse i intime relasjoner, er det nyttig å ta i betraktning at dette er basert på korrelasjonelle data og ikke kausale slutninger. Det er rimelig å anta at endringer i sivil status kan påvirke stabiliteten av tilknytningsmønstre. Eksempelvis fant Kirkpatrick & Hazan (1994, s.495) at voksne med et trygt tilknytningsmønster var mindre sannsynlig å fortsatt være like trygge etter å ha opplevd brudd i relasjon. Individer med et utrygt-unnvikende tilknytningsmønster som inngikk i nye relasjoner var mindre sannsynlig å være like unnvikende i etterkant av dette. Videre ble ikke variabler som interpersonlig kompetanse,

holdninger til kjærlighet og ekteskap og personlighetstrekk undersøkt. Det kan tenkes at disse variablene kan forklare noe av variansen i sivil status (Adamczyk & Bookwala, 2013, s. 496).

### **Sammenfattende diskusjon**

Fryktfull tilknytning er det tilknytningsmønsteret som ser ut til å korrespondere best med fenomener relatert til desorganisert tilknytning. Fryktfull tilknytning kjennetegnes av et negativt bilde av selvet og andre (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Mennesker med en fryktfull tilknytning ser ut til å skåre høyere på nivåer av føyelighet, sammenlignet med individer med et trygt tilknytningsmønster (Gudjonsson et al., 2008, s. 276-277). Tendensen til føyelighet ser ut til å ha sammenheng med et ønske om unngåelse av konflikt og konfrontasjon, samt et ønske om å behage andre. Videre finner man at disse individene blir værende lenger i voldelige relasjoner enn andre. Samtidig er det holdepunkter for at de sjeldent vender tilbake til relasjonen etter et brudd, sammenlignet med individer med andre tilknytningsmønstre. Dette funnet ses i sammenheng med deres negative bilde av selvet og andre. Forskningen tyder videre på at individer med dette tilknytningsmønsteret er avhengige av andre for å bekrefte deres egenverdi, har lav selvtilit, og baserer egenverdi på utseende, da utseende antas å være et stabilt konstrukt som de kan ha kontroll over (Crocker et al., 2004, s. 2152). Fryktfulle individer ønsker sosial kontakt, men har en mistillit til andre mennesker, som gjør at de gjerne unngår sosial samhandling av frykt for avvisning. Til sammenligning med andre tilknytningsmønstre anser de konflikter som mer truende for relasjonen, samt at de ofte baserer konflikter på deres egen engstelighet vedrørende om relasjonen er truet eller ei. Partnere oppfattes gjerne som ondskapsfulle og straffende i konfliktfylte situasjoner. Når det oppstår hverdagslige konflikter i parforholdet tolker de oftere enn andre disse som uttrykk for at relasjonen er truet.

Dette mønsteret kan bidra til å skape konflikter, økt mistillit ovenfor partner, føre til vansker med emosjonsregulering og generelt gjøre den romantiske relasjonen problematisk. Gjenspeiler dette den hverdagslige opplevelsen av relasjonen til et individ med et desorganisert tilknytningsmønster? Er det med andre ord alltid slik at den tilknytningsrelaterte atferden vises? Og hvor stabilt er dette mønsteret?

### **Argumenter for kontinuitet i tilknytningsmønstre**

En av de sentrale antagelsene innenfor tilknytningsteoretisk forskning er at tidlig tilknytning påvirker senere sosial fungering. Studier på kontinuitet i tilknytning fra sen barndom og voksen alder har vist inkonsistente resultater. Det har eksempelvis vist seg at individer med negative erindringer knyttet til barndommen ved 13-årsalder hadde en tendens til å vise representasjoner av utrygg tilknytning ved 18-årsalder. Kvinner som hadde en utrygg-unnvikende tilknytningsstil ved 52-årsalder viste seg å ha opplevd mindre suksessfulle relasjoner, samt hadde flere negative syn knyttet til relasjoner gjennom voksenlivet, sammenlignet med kvinner som var trygge (Gallo, Smith & Ruiz, 2003, s. 144).

Det har blitt funnet assosiasjoner mellom tidlig tilknytningsmønster og senere vennerelasjoner i barndom, og at mønsteret som tidligere karakteriserte mor-barn-relasjonen således blir en karakteristikk ved barnet. Det kan tenkes at individer med en trygg tilknytning inngår i varige og tilfredsstillende relasjoner, men det kan også tenkes at det å være i en trygg og tilfredsstillende relasjon gjør at man føler seg tryggere, og dermed klassifiserer seg med en trygg tilknytning. Over en treårsperiode ble det funnet at utrygge-ambivalente kvinner hadde like langvarige relasjoner som trygge kvinner, til tross for lave nivåer av tilfredshet i relasjonen. Dette gjaldt dog ikke for de utrygge-unnvikende kvinnene (Kirkpatrick & Hazan, 1994, s. 124).

Rangeringer på stabilitet i tilknytning over en 6-månedersperiode strekker seg fra 81% til 96% (Kirkpatrick & Hazan, 1994, s. 125). I ustabile settinger tenderer tallene å være lavere, men fremdeles signifikante. Artikkelforfatterne hevder at forskjeller i tilknytning kan anses som noe trekklikenne, og at det som anses som individuelle forskjeller i tilknytning ikke bare bør anses som forskjeller i relasjoner, men som *individuelle* forskjeller. Det hevdes altså at tilknytningsmønstre hos voksne opererer som trekklikenne fenomener som har konsekvenser for individets senere romantiske relasjoner, og at dette kan påvirkes av at tilknytningsmønstre hos voksne og sivil status ofte måles samtidig (Kirkpatrick & Hazan, 1994, s. 125). 70% av de 172 deltakerne i Kirkpatrick & Hazan (1994, s. 135) sin studie rapporterte samme tilknytningsmønster fire år senere. Stabilitetsraten var høy. De fant at deltakere som klassifiserte seg som trygge hadde høyere sannsynlighet for å klassifisere seg som trygge fire år senere, sammenlignet med de utrygge deltakerne. Studien viste også at endringer i sivil status påvirket klassifisering av tilknytningsmønstre, i form av at deltakere klassifisert som trygge hadde lavere sannsynlighet for å klassifisere seg som trygge i etterkant av brudd i relasjonen, enn de som ikke opplevde brudd. Utrygg-unnvikende deltakere som inngikk i midlertidige nye relasjoner hadde lavere sannsynlighet for å forbli unnvikende, enn deltakere som ikke gjorde det (Kirkpatrick & Hazan, 1994, s. 135).

### **Argumenter for diskontinuitet i tilknytningsmønstre**

I følge Bowlby (1979, s. 135) er det en sterk kausal relasjon mellom et individs tidligere erfaringer med omsorgsgivere og deres senere evne til å forme stabile bånd til andre. Bowlby predikerte i sin tid at et individ som hadde en trygg tilknytning som barn, sannsynligvis også ville inngå i trygge romantiske relasjoner i voksen alder (Cassidy, 2000, s. 121).

Cassidy (2000, s. 124) argumenterer imidlertid for at en også kan forvente diskontinuitet i tilknytningsmønstre, eksempelvis i form av at barn i løpet av det første leveåret blir tilknyttet en eller flere personer, og at disse ulike tilknytningene vil påvirke individet. Hun stiller seg spørsmålet om det kan ha seg at barns tilknytning til andre personer enn mor kan ha en viss påvirkning, samt om ulike tilknytninger påvirker barnet på ulike måter. Foreldre bør i følge henne ikke bare anses som tilknytningspersoner for barna, men også som lærere og lekekamerater, og de påvirker barna deres i ulike roller.

Det er også mulig å tenke at det i en familie finnes flere ulike tilknytningsroller eller figurer. I noen familier kan også eksempelvis besteforeldre eller tanter fungere som en primær tilknytningsperson. Et barn kan også ha andre viktige relasjoner med andre slektninger hvor det lærer ferdigheter som kan tenkes å være relevant for romantiske relasjoner (Cassidy, 2000, s. 124). Med andre ord inngår barnet i en rekke relasjoner og på en rekke arenaer hvor tilknytningen ikke er det sentrale, men hvor tilknytning selvsagt kan anses som en bakenforliggende variabel som bidrar til at barnet blir tryggere på å utforske omverdenen, eksempelvis gjennom lek. Det kan med andre ord argumenteres for at det foregår mye læring uten at tilknytningsfunksjonen, eller relasjonene er involvert. Dermed kan det utgjøre en feilslutning dersom alt av menneskets atferd eller handlinger kun forstås og forklares innenfor rammen av tilknytningsteori. På samme måte som tilknytningsrelasjonen kan virke på, og legge til rette for trygg eksplorerende læring, er det rimelig å tenke seg at læring og særskilte opplevelser kan virke tilbake på tilknytningsrelasjonen. Ungdommen som flytter på hybel og leser sosiologi om familieforhold vil kunne se og oppleve sin familie og nærmeste tilknytningspersoner på andre måter slik at tilknytningen endres. Det er rimelig å anta at enkelte handlinger i et parforhold utføres som et resultat av andre prosesser enn grad av kvalitet på tilknytningsrelasjonen, som igjen kan bidra til kontinuitet eller diskontinuitet i

tilknytningen. Dersom den ene part blir forelsket i en annen, kan dette utelukkende forklares ut fra tilknytningsrelasjonen? Eller kan det tenkes at faktorer utenfor tilknytningen bidrar til denne forelskelsen? Eksempelvis et ønske om anerkjennelse eller selvrealisering.

Relasjoner til søsken kan også være særlig viktig, da søskenrelasjoner er mer like i struktur enn foreldre-barn-relasjoner. Relasjonen mellom foreldrene er også av betydning, da dette er den første romantiske relasjonen et barn tar del i, og det er sannsynlig at barn, gjennom å observere foreldrene, får et bilde av hvordan det er å være i en romantisk relasjon (Cassidy, 2000, s. 125). Med andre ord kan det skje en endring eller utvikling av tilknytningsmønsteret basert på observasjon, og ikke nødvendigvis gjennom handlinger rettet mot barnet selv.

Det kan tenkes at barn benytter foreldrene som modeller for utvikling, og at det å observere hvordan foreldrene har det sammen og snakker med hverandre, gir barnet et bilde av en slags «prototypisk kjærlighet.» Dersom vi forsøker å se dette i sammenheng med desorganisert tilknytning kan det tenkes at individet som barn i for stor grad har erfaringer med eksempelvis vold, dødsfall i nære relasjoner, eller en forelder som opptrer skremmende mot den andre forelder. Dermed blir denne relasjonen muligens noe førende for hvordan individet tror at romantiske relasjoner arter seg. Dette kan styre individets valg av partner, eller måter å være på i en relasjon, noe som kan tenkes å føre til en ond sirkel og et mønster som gjentar seg gjennom livsløpet.

Cassidy (2000, s. 125) hevder at nåværende heller enn tidligere arbeidsmodeller har større makt til å påvirke atferd i nye relasjoner. Endring skjer ikke bare i barndom og voksen alder, men også i løpet av voksen alder. Eksempelvis er det slik at det å inngå i nye relasjoner kan føre til endringer i den indre arbeidsmodellen. Nåværende og tidligere partnere kan påvirke våre indre arbeidsmodeller, og utrygge individer med negative representasjoner kan



utvikle positive representasjoner av selvet og andre dersom de blir behandlet på en god måte av en partner. Det kan også være slik at mennesker med utrygge tilknytningsmønstre opptrer på måter som reduserer sannsynligheten for at de mottar kjærlighet og en inntonet partner (Cassidy, 2000, s. 125).

### **En patologisering av tilknytning?**

Brinkmann (2015, s. 17-18) hevder at fremskritt innen medisin og psykologi muligens har ført til en økning i fokuseringen på fysiske og psykiske symptomer. Som en konsekvens av dette ser man en overopptatthet av personlig helse som muligens i seg selv er usunn. Menneskelige trekk, egenskaper eller evner blir betegnet som behandlingstrengende sykdommer. Han trekker frem diskurser om sykdom og helse, og at disse stadig fyller mer av hverdagen vår.

Diskurs betegner ulike tankesett, forståelsesformer etc., som gjør det mulig for mennesker å forholde seg til verden på en bestemt måte (Grue, 2018). Diskurs kan tenkes å påvirke hvordan vi tenker og snakker om tilknytning og stabilitet. Tilknytning blir ofte betegnet som *tilknytningsmønster*, *tilknytningsstil* og *tilknytningsstrategi*. Dette kan muligens påvirke hvordan vi tenker om fenomenet tilknytning, da eksempelvis *mønster* gjerne impliserer noe som går igjen, eller en slags gjentakelse. *Stil* kan tenkes å kunne implisere at det er et trekk ved individet, noe som også kan innebære at det vil gjenta seg. Til tross for at både *tilknytningsstil* og *tilknytningsmønster* benyttes noe vekselvis i denne oppgaven, kan det være gunstig å anse tilknytning som en strategi. Eksempelvis vil et utrygt-unnvikende barns atferd paradoksalt nok føre til opprettholdelse av nærhet til omsorgsgiver, i form av at atferden fører til økt nærhet. *Strategi* kan få oss til å tenke at noe er planlagt og gjennomtenkt, men det er viktig å poengtere at vi snakker her om et ureflektert eller ubevisst handlingsmønster.

Enkelte barn utvikler som følge av negative erfaringer med omsorgsgiver sekundære tilknytningsstrategier. Disse innebærer enten deaktivering eller hyperaktivering av tilknytningssystemet. Slik tilpasser barnet sin atferd omsorgsgiver, og sekundære tilknytningsstrategier kan dermed anses som en beskyttelsesstrategi eller mestringsstrategi. Disse strategiene forekommer i relasjoner hvor omsorgsgiver ikke møter barnets behov. Hyperaktiverende strategier vil si at barnet intensiverer behovene sine for å forsøke å oppnå oppmerksomhet fra omsorgsgiver. Deaktiverende strategier innebærer at tilknytningssystemet slås av for å unngå frustrasjon (Hukkelås & Riseth, 2014, s. 11).

Meins (2017, s.21) hevder at viktigheten av foreldre-barn-tilknytning vektlegges i stor grad. Mens den trygge tilknytningen fremmer sunne relasjoner senere i livet, omtales den utrygge tilknytningen som en risikofaktor for fysisk uhelse, mentale lidelser, rusmisbruk, kriminalitet, med mer. Hun hevder videre at antagelser om tilknytningens prediktive verdi later til å påvirke vår evne til kritisk refleksjon. Hun trekker frem det faktum at det ikke finnes sterke indisier for at foreldre-barn-tilknytning i barndom predikerer en så stor andel av barnets senere utvikling. "... the belief that making all toddlers securely attached will have knock-on positive effects for future generations is patently incorrect" (Meins, 2017, s.21).

Videre vektlegger hun viktigheten av å unngå å forveksle utrygg tilknytning med manglende tilknytning. Det å ikke ha noen form for tilknytning til noen vil ha en negativ påvirkning på et barns utvikling. Det har lenge vært kjent at det kun er snakk om under ekstreme betingelser av sosial isolasjon og deprivasjon at barn feiler i å danne tilknytningsbånd. Videre kombineres ofte de utrygge tilknytningsmønstrene til én kategori i studier, men det er viktig å ha i tankene at disse individene skiller seg fra hverandre. Dermed blir det å benytte seg av termen «utrygge barn» misledende (Meins, 2017, s. 22).

Mens Kirkpatrick & Hazan, (1994, s.125) hevder at tilknytningsmønstre hos voksne kan anses som trekk lignende fenomener, hevder Meins (2017, s. 22) at det er viktig å anse tilknytning som en kvalitet ved nære relasjoner heller enn et trekk ved individet. Når vi snakker om trygt tilknyttede individer, mener vi egentlig at barnet har blitt klassifisert som trygt tilknyttet under observasjon i relasjon til en spesifikk person, nemlig en forelder eller omsorgsgiver. Et argument for at tilknytning kan anses som en kvalitet ved relasjoner er det faktum at et barn kan vurderes å ha ulike tilknytningsmønstre til to foreldre, altså en trygg tilknytning til eksempelvis far, men en utrygg-unnvikende tilknytning til mor.

Brinkmann (2015, s. 22-23) påpeker en patologiseringstendens, ved at mange av væremåtene som klassifiseres som sykdom i diagnosesystemene, kan tenkes å være uttrykk for noe adaptivt i møte med miljøet. Barnet, og ikke familien diagnostiseres, da diagnosesystemene våre opererer på individnivå. For å få tilgang til behandling kreves ofte en diagnose, og det skjer en individualisering av problemene, hvor kaotiske forhold i familier overses til fordel for en patologisering av barnets reaksjon.

En kan stille seg spørsmålet om de ulike tilknytningsmønstrene kan anses som patologiske i den betydningen Brinkmann mener. Muligens kan det være lett å danne seg en forestilling om at individer med utrygge tilknytningsmønstre har større sannsynlighet for å mislykkes i en romantisk relasjon enn trygge individer. På den andre siden kan det tenkes at det desorganiserte tilknytningsmønsteret i en eller annen livssituasjon vil være adaptivt. Dersom det var slik at dette mønsteret var patologisk i betydningen uhensiktsmessig, vil det kunne tenkes at det hadde forsvunnet i evolusjonen. Det å være fryktsom, engstelig eller skeptisk kan være fordelaktig i sosiale situasjoner. Man kan dermed anta at ulike væremåter og handlemåter som inngår i det desorganiserte tilknytningsmønsteret også er eller har vært hensiktsmessig og at det tjener en funksjon. Det kan være slik at det desorganiserte mønsteret

utgjør en økt sårbarhet for psykiske lidelser, gitt de livsbetingelsene som eksisterer i dag.

Eksempelvis er det økte krav til samhandling med andre mennesker, sammenlignet med for flere tiår siden. Barn forventes å skulle gå i barnehage, og det forventes av oss som voksne at vi skal inngå i sosiale aktiviteter. Når Brinkmann (2015, s. 17-18) hevder at det i dagens samfunn foregår en økt fokusering på fysiske og psykiske symptomer, som muligens har ført til en overopptatthet av personlig helse, kan dette også tolkes dit hen at vi ikke skal utforske fenomener fordi det kan oppfattes som patologiserende. Sett i sammenheng med det desorganiserte tilknytningsmønsterets prevalens på 15% i ikke-kliniske utvalg (Wennerberg, 2011, s.21), vil det å unnlate å utforske fenomener relatert til desorganisert tilknytning kunne være negativt, da det muligens vil kunne hindre økt kunnskap relatert til risikofaktorer og beskyttende faktorer. At prevalensen i befolkningen strekker seg fra 15-25% tilsier at vi bør sikre oss større forståelse og kunnskap om denne atferden (Wennerberg, 2011, s. 21). Videre er det slikt at ulike handlingsmønstre relatert til desorganisert tilknytning kan antas å aktiveres i situasjoner hvor individet opplever frykt og trusler, som ofte er naturlige formålstjenlige reaksjoner. Dette kan fungere som et argument mot en patologiserende holdning knyttet til det desorganiserte tilknytningsmønsteret, og videre som et argument for videre utforskning av fenomener relatert til dette mønsteret.

Det er viktig å påpeke at det desorganiserte tilknytningsmønsteret ikke er en diagnose, men et relativt globalt reaksjonsmønster som faller innenfor normalpsykologien. Likevel kan væremåten og handlingsmønsteret ligne noe på symptomer ved emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse kjennetegnes av ustabilitet i regulering av følelser, vansker med impuls kontroll, et ustabilt selv bilde, samt vansker med intime relasjoner (Grant et al, 2008, s. 533). Som nevnt tidligere, kan også individer med et desorganisert tilknytningsmønster ha vansker med regulering av følelser og

impulskontroll i form av sinne og konfliktfylte intime relasjoner. Derimot kan det argumenteres for at det er en kvalitativ forskjell i omfanget av disse vanskene. Med tanke på livstidsprevalens er det langt flere som har et desorganisert tilknytningsmønster, sammenlignet med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, henholdsvis 15-25% (Wennerberg, 2011, s.21) og 5,9% (Grant et al, 2008, s.533). Dette impliserer at desorganisert tilknytning ikke bør anses som et patologisk mønster, men heller som en del av normal variasjon innad i befolkningen. Med andre ord kan man forvente at væremåter assosiert med det desorganiserte tilknytningsmønsteret også gjør seg gjeldende i mange parforhold.

Balbernie (2010, s. 270-271) belyser hvordan det ut fra et evolusjonært perspektiv kan anses som adaptivt at barn var i stand til å forme tilknytninger til flere personer, da dette kunne føre til økt sjanse for overlevelse dersom foreldrene døde. Således, hevder han, bør atferder assosiert med den udiskriminerende formen for diagnosen reaktiv tilknytningsforstyrrelse anses som en adaptasjon, heller enn et mentalt helseproblem, i form av at denne responsen øker sannsynligheten for overlevelse. Til tross for at denne atferdsformen er hyppigst observert hos institusjonaliserte barn, kan disse atferdsformene tolkes som et individs behov for å beskytte seg selv i etterkant av tap av omsorg, eller en manglende mulighet til å danne spesifikke nære relasjoner med omsorgsgivere (Balbernie, 2010, s. 265). En kan stille seg spørsmålet om følgene av at stadig mer omtales som patologisk. Hva vil dette kunne føre til? Kan det ikke argumenteres for at variasjon er en del av menneskeligheten, og at det kan være bra at menneskelige egenskaper eksisterer på et kontinuum? Kanskje kan det tenkes at et individ med en ambivalent tilknytning utfyller den utrygge-unnvikende, ved at mønsteret som av mange omtales som «pågående og klengete», heller inviterer den unnvikende til økt kontakt, og viser at kontakt ikke nødvendigvis er farlig?

### **Illustrerende klinisk kasus**

Hvordan kan tilknytningsvansker prege et parforhold?

*Vi kan se for oss et par hvor han har et utrygt tilknytningsmønster, mens hun har et trygt tilknytningsmønster. I perioder hvor paret har det bra, er ikke nødvendigvis redsel for avvísning og mistolkning av partners utsagn fremtredende. La oss se for oss at hun skal reise på forretningsreise i to uker. Hun tenker at det blir deilig med litt avkobling fra hverdagen med en stressende jobb og familieliv, men at det skal bli deilig å se han igjen. Han, derimot, opplever sterk redsel og ubehag, og tenker at hun skal forlate han. Han har en tidligere erfaring med en mor som var utilgjengelig og avvísende, og som hadde en tendens til å trekke seg tilbake når hun var sint. Således tolker den utrygge mannen kvinnens ferie som en total avvísning av han og parforholdet, og han frykter hun ikke vil komme tilbake. Kvinnen, som har opplevd trygge og stabile foreldre, klarer ikke helt å sette seg inn i hvorfor han blir så redd. Hun skal jo bare reise av gårde et par uker på forretningsreise.*

Vi ser her hvordan ulikheter i tilknytningsmønstre kan vises i situasjoner hvor individet oppfatter en trussel mot tilknytningen. Således vil vi, som følge av tidligere erfaringer og opplevelser i relasjonen med partneren vår, kunne reagere ulikt. Dermed kan det argumenteres for at det er de samme fenomenene som gjør seg gjeldende i voksen tilknytning som hos barn: Vi opplever redsel ved trussel om separasjon fra den vi elsker, slik barnet opplever redsel ved trussel om separasjon fra mor i fremmedsituasjonen. Samtidig er det viktig å bemerke seg at tilknytningsvanskene beskrevet i vårt kliniske kasus er situasjonsbetinget, og ikke nødvendig gjør seg gjeldende i fravær av opplevd trussel mot tilknytningen.

### **Kliniske implikasjoner**

Tilknytningsteori blir stadig i større grad benyttet som en forklaringsmodell på nære relasjoner mellom voksne mennesker, og særlig på prosesser i parforhold (Henriksen & Thuen, 2012, s.560). Videre benyttes også tilknytningsteori som den rådende forståelsesrammen for hvordan samlivsproblemer oppstår og kan endres. Funn og resultater fra forskning kan synes like på begrepsplan, men trenger ikke å være like på fenomenplan. Tilknytningsmønster kan tenkes å være av betydning når det gjelder hvem som oppsøker hjelp for problemer i parforholdet, og hvem som har utbytte av denne hjelpen. Det kan videre antas at individer med ulike tilknytningsmønstre har nytte av ulike typer intervensjoner. Intervensjonene og terapeutens handlinger vil muligens kunne tolkes ulikt av individer med ulike tilknytningsmønstre. Har man en grunnleggende mistillit til andre mennesker vil det kunne påvirke den terapeutiske prosessen, eksempelvis i form av at man tolker terapeutens utsagn og væremåte på en negativ måte. Det er videre rimelig å anta at dersom man har en forventning og en erfaring med at andre mennesker er til å stole på, vil terskelen for å søke hjelp være lavere. Dersom man har en grunnleggende antagelse om at andre mennesker ikke er til å stole på, vil det å kunne be om hjelp muligens være vanskeligere. Innenfor klinisk arbeid med par har det stor betydning å fokusere på tilknytningsrelaterte temaer i parrelasjonen, eksempelvis det å kunne forstå dysfunksjonelle samspill som et resultat av umøtte behov eller inkompatible tilknytningsmønstre. En slik tilnærming i arbeidet med par kan hjelpe oss til å betrakte atferd som tilknytningsstrategier heller enn isolert atferd. Ved å fokusere på hva som foregår i parrelasjonen, vil en kunne identifisere faktorer som både skaper og opprettholder vanskene (Henriksen & Thuen, 2012, s. 564). Dersom han alltid uttrykker redsel for avvisning hver gang hun reiser av gårde på forretningsreise, trenger ikke

dette å handle om spesifikke faktorer i relasjonen deres, men heller om ulike prosesser som aktiveres i han som følge av tidligere erfaringer.

Det kan tenkes at funnene presentert i denne oppgaven kan generaliseres til ulike individer, uavhengig av tilknytningsmønster. Eksempelvis viser funnene at individer med en preokkupert tilknytning og individer med en fryktfull tilknytning har et negativt bilde av selvet, samt at de tre utrygge tilknytningsmønstrene ofte omtales som en enhet, heller enn tre separerte mønstre. På bakgrunn av dette kan det diskuteres om egenskaper ved hvert av de ulike tilknytningsmønstrene heller burde omtales som egenskaper som går igjen på tvers av de utrygge tilknytningsmønstrene.

Kan det være slik at bruken av tilknytningsteori som forklaring på voksen relasjonell fungering i noen tilfeller forsøker å forklare mer enn det er empirisk belegg for? (Henriksen & Thuen, 2012, s. 564). Det er viktig å presisere at tilknytningsteori nettopp er en teori, og ikke en behandlingstilnærming (Johnson, 2009, s. 415). Likevel benyttes den ofte som et rammeverk i form av intervensjoner, eksempelvis i emosjonsfokustert parterapi.

For vår egen del vil vi legge til at det kan tenkes at et overdrevent fokus på barndomshendelser gjør at vi får et noe fastlåst bilde av koblingen mellom årsak-virkning, som påvirker våre tanker og følelser om relasjonell fungering. Således kan vi bli mindre mottakelige for endring, da vi allerede har funnet forklaringen som forteller oss hvorfor vi er som vi er. Denne forklaringen strekker seg så langt tilbake i tid, at den gjennomsyrrer våre relasjonelle mønstre. Ettersom vi ikke kan endre på fortiden, vil det kunne føre til at vi oppfatter det som om vi alltid vil ha det slik. Dermed blir det en slags skjebnebestemt og absolutt slutning, som ikke nødvendigvis bidrar til vekst for enkeltindividet. Dette kan vanskeliggjøre endringsarbeid. Tilknytning benyttes ofte som et utfallsmål og en «virkning» av terapi, samtidig som at våre individuelle tilknytningsmønstre også ofte benyttes som utgangspunkt når vi inngår i en



terapeutisk allianse. Således blir kvaliteten på tilknytningen vår i enkelte tilfeller «alt» i forklaringen av psykiske vansker.

I Adult Attachment Interview bes deltakerne om å beskrive sin tilknytningshistorie. Det er måten denne beskrivelsen presenteres på som bestemmer hvilken tilknytningsklassifisering som gis. Foreldre til trygt tilknyttede barn evner i Adult Attachment Interview å fortelle en sammenhengende, koherent historie om sin egen oppvekst og sine relasjoner til egne foreldre. Når disse foreldrene forteller integreres både positive og negative aspekter ved relasjonen til deres foreldre, og de viser evne til mentalisering. Det eneste kriteriet som benyttes for å klassifisere deltakernes svar i intervjuet er graden av koherens i fortellermåten deres. Selve innholdet og hvorvidt erfaringene kan anses som positive eller negative, har ingen påvirkning på hvilken klassifisering som gis (Wennerberg, 2011, s. 269).

Tilknytningsklassifiseringen benyttes også som en forklaring på våre relasjonelle utfordringer. På denne måten blir tilknytningsteori benyttet som en modell som kan forklare «alt» og «ingenting». Eksempelvis kan det være vanskelig for paret hvor kvinnen alltid blir sjalu når mannen er ute med kameratene sine å danne seg en felles forståelse av årsakene til dette. Det kan for han synes som om hun ikke stoler på han, mens for henne kan det handle om hendelser som har skjedd i fortiden, og som påvirker hennes tanker og følelser i den nåværende relasjonen. Tilknytningshistorien vår blir en slags «trøst» som hjelper oss til å forstå våre egne og andres relasjonsmønstre bedre. På den andre siden kan vi glemme at nåværende relasjoner også har en betydning for hvordan vi har det. Kan det være slik at vi «lager» oss en historie om hvordan vi har hatt det i barndommen? Overdriver psykologer fortidens påvirkning på nåtiden?

Adult Attachment Interview er ment å måle det samme som ved observasjon av barn i fremmedsituasjonen, nemlig kvalitet på tilknytning. Således kan det tenkes at det foreligger en antagelse om at det å snakke med voksne individer om deres opplevelse av fortiden måler det

samme som når et barn gråter etter avskjed fra mor. Går det an å skille mellom *fortellingen* om tilknytningen og den faktiske tilknytningen? Dersom tilknytningen vår aktiveres i bestemte situasjoner som oppleves som truende for oss, er det da slik at vi kan fortelle om disse situasjonene i ettertid, og med full innsikt? Vår evne til å mentalisere svekkes under stressende betingelser, og det kan dermed antas at evnen til å kunne forstå, sette ord på og kommunisere følelser knyttet til hendelser vil svekkes noe under bestemte spørsmål om tilknytningen, som kan antas å være en stressende betingelse. At fortellermåten i Adult Attachment Interview vektlegges i så stor grad kan implisere at det foreligger en hypotese om at individer ikke har fullstendig innsikt i relasjonene de inngår eller har inngått i. Spørsmålet blir hvorvidt fremmedsituasjonen og Adult Attachment Interview kan sidestilles som to målemetoder som måler det samme, eller om de måler ulike prosesser av tilknytning. På den andre siden kan det tenkes at Adult Attachment Interview, gjennom å fokusere på måten hendelser blir fortalt på, forsøker å unngå at individer lager seg sin egen tilknytningshistorie. Dette kan være et forsøk på å redusere ulike *bias* som kan oppstå når individer tenker tilbake på ulike hendelser.

Det kan synes rart at individer som forteller om vold på en sammenhengende og koherent måte skåres som tryggere enn individer som forteller om hendelser som i allmennheten ville blitt ansett som positive, men hvor innholdet formidles på en usammenhengende måte. Det legges altså ikke vekt på hva individer har opplevd, men heller hvordan de forholder seg til det de har opplevd. Samtidig gir dette håp, da det betyr at individer kan klassifiseres med en trygg tilknytning til tross for at de har blitt utsatt for grusomme hendelser.

Når preges vi mest av tilknytningsrelaterte følelser? Det kan muligens være lett å anta at tilknytningsatferd er aktivert hele tiden. Det er nærliggende å anta at tilknytningsatferd aktiveres i situasjoner hvor relasjonen oppleves som truet. Sett i relasjon til romantiske

parforhold kan det tenkes at tilknytningsatferd ikke nødvendigvis er noe som gjør seg særlig fremtredende i perioder med «fredstid». Som vist i vårt illustrerende kasus, er det først når hun skal reise vekk fra partner at det oppstår vansker. Det kan dermed tenkes at tilknytningsatferd aktiveres i situasjoner som oppleves som truende for individet, eller i situasjoner hvor individet har behov for nærhet og omsorg fra partner. I litteraturen blir slike prosesser fremstilt på en noe dramatiserende måte, som kan tolkes dit hen at individet stadig er i en indre emosjonell ubalanse. En slik dramatiserende fremstilling kan i verste fall bidra til en sykeliggjøring av normale prosesser.

Det kan tenkes at dersom man har hatt et desorganisert tilknytningsmønster i barndommen, vil antageligvis partneren oppleves som både skremmende og ønsket på samme tid. Det oppstår en kollisjon mellom tilknytningssystemet og redselssystemet.

Tilknytningssystemet driver oss mot personen vi samtidig frykter, da vi drives av vårt medfødte biologiske relasjonsbehov. Samtidig opererer redselssystemet med hensikt i å drive oss vekk fra den vi frykter. Dersom individer har med seg dette mønsteret inn i et parforhold, er det nærliggende å tenke at man vil opptre veldig varierende ovenfor partneren. Når det oppstår vansker i et parforhold vil man både ha behov for trøst og nærhet fra den andre, samtidig som man føler seg skremt av den andre. Slike prosesser kan bidra til forvirring for den andre, og det vil muligens kunne ha implikasjoner for klinisk praksis å bli bevisst disse prosessene, eksempelvis gjennom psykoedukasjon i terapi.

### **Begrensninger**

Vår gjennomgang har vist at det eksisterer mange ulike betegnelser for tilknytningsmønstre. Den nevnte uklarheten i begrepsbruk gjenspeiles også i den empiriske forskningen. Det blir dermed vanskelig å danne seg et helhetlig bilde av forskningen som finnes på feltet. Det later til at fryktfull tilknytning er det tilknytningsmønsteret som ut fra

våre funn lar seg overlappe i størst grad med et desorganisert tilknytningsmønster på fenomennivå. Dette særlig grunnet deres vansker med intimitet, nærhet, aggresjon og vansker med å regulere emosjoner.

Som nevnt tidligere, er litteraturen som omhandler desorganisert tilknytning og parforhold relativt begrenset, i form av en mangelfull og en noe patologiserende fremstilling av kjennetegn ved utrygge tilknytningsmønstre og romantiske relasjoner.

Denne oppgaven er basert på vår tolkning vedrørende fenomener ved voksen tilknytning som kan ligne på desorganisert tilknytning hos barn. Dermed kan det ikke hevdes at det er en direkte sammenheng mellom fryktfull tilknytning og et desorganisert tilknytningsmønster, men mange av fenomenene som viser seg i et fryktfullt tilknytningsmønster kan likevel gi oss nyttig informasjon som kan overføres til klinisk praksis.

### **Avsluttende sammenfatning**

Det foreligger en del forskning som på fenomennivå tilsier at individer med et desorganisert tilknytningsmønster som barn senere vil kunne få vansker i romantiske relasjoner. Dette i form av eksempelvis redsel for avvisning, vansker med intimitet, samt mistolkning av partnerens hensikt i konflikter. Samtidig er det en liten del av variasjonen som forklares i funnene, og ettersom det ikke finnes en ekvivalent i voksen alder som tilsvarer det samme som det desorganiserte tilknytningsmønsteret, blir det vanskelig å trekke slutninger, annet enn å forsøke å gi en beskrivelse på fenomennivå. Det er nærliggende å spørre seg om tilknytningsteori kan bidra til bedre forståelse for individer i et parforhold. Eksempelvis kan bruk av tilknytningsteori bidra til å forstå hvorfor den ene part i et parforhold alltid opplever redsel ved separasjon, eksempelvis når partneren reiser på ferie over lengre tid.

Tilknytningsteori kan hjelpe individet til å formulere tanker og antagelser som «jeg skjønner at han blir så engstelig når jeg reiser på ferie, fordi moren han reiste fra han og kom aldri

tilbake.» På den andre siden kan det tenkes at bruk av tilknytningsteori kan virke mot sin hensikt, ved at det bidrar til fastlåste tanker og forklaringer om at «sånn er jeg, jeg kan ikke endre meg». Fortiden kan bli brukt mot den andre part, og kan fungere som en slags flukt fra å utfordre seg selv til endring. Spørsmålet blir hvorvidt tilknytningsteori som modell for forståelse av parforhold kan virke frigjørende når man skal forstå hjelp av par i klinisk praksis. Det kan argumenteres for at klinikere bør være observante på effekten det kan ha å benytte tilknytningsteori som modell for forståelse av alle prosesser. Tilknytningsteori kan bidra til at par kan få en økt forståelse av seg selv og den andre. Samtidig kan denne ideen om at en forstår så godt, bidra til at man i mindre grad føler seg ansvarlig for sine egne valg i nåtid. Det problematiske blir når vi forsøker å forklare alle menneskers handlinger ut fra kvaliteten på tilknytningen. Funnene våre kan bidra til en nysgjerrighet knyttet til hva vi søker i relasjoner, gitt bakgrunnen vår. Hva trenger et individ med en utrygg tilknytning i en romantisk relasjon, sammenlignet med et individ med en trygg tilknytning? En bedre forståelse av hvorfor vi reagerer som vi gjør i nære relasjoner, vil kunne gi oss økt kunnskap om parforhold og de mange prosessene parforhold består av.

Referanser

- Adamczyk, K. & Bookwala, J. (2013). Adult attachment and single vs. partnered relationship status in Polish university students. *Psihologijske Teme*, 22(3), 481-500.
- Ainsworth, M.D.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M.S.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Arslan, E., Arslan, C. & Ari, R. (2012). An investigation of interpersonal problem solving approaches with respect to attachment styles. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 12(1), 15-23.
- Bakermans-Kranenburg, M. & van IJzendoorn, M. (1993). A psychometric study of the Adult Attachment Interview: Reliability and discriminant validity. *Developmental Psychology*, 29(5), 870-879.
- Balbernie, R. (2010). Reactive attachment disorder as an evolutionary adaptation. *Attachment and Human Development*, 12(3), 265-281.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bookwala, J. & Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 175-190.  
doi:10.1177/0265407598152003
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. I of *Attachment and loss*. New York. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*. Vol. II of *Attachment and loss*. New York.

Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The making & breaking of affectional bonds*. London: Tavistock

Publications.

Brinkmann, S. (2015). Patologiseringstesen: Diagnoser og patologier før og nå. I S.

Brinkmann (Red.), *Det diagnostiserte livet. Økende sykkeliggjøring i samfunnet* (s.1  
-33). Bergen: Fagbokforlaget.

Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D. & Braunwald, K. (1989). Disorganized/disoriented

attachment relationships in maltreated infants. *Developmental Psychology*, 25(4), 525  
-531.

Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual

differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111-131. doi: 10.1037/1089  
2680.4.2.111

Cole-Detke, H. & Kobak, R. (1998). The effects of multiple abuse in interpersonal

relationships: An attachment perspective. *Journal of Aggression, Maltreatment &  
Trauma*, 2(1), 189-205. doi:http://dx.doi.org/10.1300/J146v02n01\_11

Erozkan, A. (2009). Rejection sensitivity levels with respect to attachment styles, gender, and

parenting styles: A Study with Turkish Students. *Social Behavior and Personality*,  
37(1), 1-14. doi:10.2224/sbp.2009.37.1.1

Fonagy, P. (2006). *Tilknytningsteori og psykoanalyse*. København: Akademisk forlag.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2007). *Affektregulering, mentalisering og  
selvets utvikling*. København: Akademisk forlag.

Fraley, R.C. & Brumbaugh, C.C. (2004). A Dynamical Systems Approach To

Conceptualizing and Studying Stability and Change in Attachment Security. I W.S

- Rholes & J.A Simpson (Red.), *Adult Attachment* (s.86-132). New York: The Guilford Press.
- Gallo, L. C., Smith, T. W. & Ruiz, J. M. (2003). An interpersonal analysis of adult attachment style: circumplex descriptions, recoiled developmental experiences, self-representations, and interpersonal functioning in adulthood. *Journal of Personality*, 71(2), 141-181.
- Gran, S. (2005). *Kjærlighet i hastighetens tid*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Gran, S. (2016). *Det er slutt. Historier om løsrivelse*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Grant, B. F., Chou, S. P., Golstein, R. B., Huang, B., Stinson, F. S., Saha, T. D., ...Ruan, W. J. (2008). Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Borderline Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical psychiatry*, 69(4), 533-545.
- Grue, J. (2018). *Diskurs*. Hentet fra <https://snl.no/diskurs>.
- Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Lydsdottir, L. B. & Olafsdottir, H. (2008). The relationship between adult romantic attachment and compliance. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 276-280. doi:10.1016/j.paid.2008.04.010
- Hart, A. & Schwartz, R. (2009). *Fra interaksjon til relasjon. Tilknytning hos Winnicott, Bowlby, Stern, Schore & Fonagy*. Oslo: Gyldendal.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Henderson, A. J. Z., Bartholomew, K. & Dutton, D. G. (1997). He loves me; He loves me not: Attachment and separation resolution of abused women. *Journal of Family Violence*, 12(2), 169-191. doi:10.1023/a:1022836711637



Henriksen, E. R. & Thuen, F. (2012). Tilknytningsteori anvendt på parrelasjoner. En

litteraturgjennomgang. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 47(6), 560-565. Hentet  
fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=263622&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=263622&a=2)

Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. I J.

Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and  
clinical applications* (pp. 395-433). New York, NY, US: Guilford Press.

Hesse, E. & Main, M. (1999). Second-generation effects of unresolved trauma in

nonmaltreating parents: Dissociated, frightened, and threatening parental  
behavior. *Psychoanalytic Inquiry*, 19(4), 481-

540. <http://dx.doi.org/10.1080/07351699909534265>

Hesse, E. & Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in

behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic  
Association*. 48(4), 1097-1127. doi: [10.1177/00030651000480041101](https://doi.org/10.1177/00030651000480041101)

Hesse, E. & Main, M. (2006). Frightened, threatening, and dissociative parental behavior in

low-risk samples: Description, discussion, and interpretations. *Development and  
Psychopathology*, 18(2), 309-343. doi: 10.1017/S0954579406060172

Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and

empirical studies. I Cassidy, J. & Shaver, P.R (red.), *Handbook of attachment:  
Theory, research, and clinical applications*. 2<sup>nd</sup> Edition, (s. 552-598.) New York. The  
Guilford Press.

Howe, D. (2005). *Child Abuse And Neglect. Attachment, Development And Intervention*. New

York: Palgrave Macmillan.

Hukkelås, M.S. & Riseth, S. (2014). Unnvikende tilknytningsstil og terapeutisk allianse

(Hovedoppgave, Universitetet i Bergen). Hentet fra

<http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/7952/118520379.pdf?sequence=1>

Impett, E.A & Peplau, L.A. (2002). Why some women consent to unwanted sex with a dating partner: Insights from attachment theory. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 360-370.

Johnson, S.M. (2009). Attachment Theory and Emotionally Focused Therapy for Individuals and Couples: Perfect Partners. I Obegi, J.H & Berant, E. (Red.), *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults*. (s.410-433). New York: The Guilford Press.

Kapeleris, A. R. & Paivio, S. C. (2011). Identity and emotional competence as mediators of the relation between childhood psychological maltreatment and adult love relationships. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20(6), 617-635.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1080/10926771.2011.595764>

Kirkpatrick, L. & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142.

Keelan, J. P. R., Dion, K. K. & Dion, K. L. (1998). Attachment style and relationship satisfaction: Test of a self-disclosure explanation. *Canadian Journal of Behavioural Science-Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 30(1), 24-35.  
doi:10.1037/h0087055

Klette, T. (2008). Omsorgssvikt og personlighetsforstyrrelser. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 128, 1538-1540. Hentet fra

<http://tidsskriftet.no/2008/06/kronikk/omsorgssvikt-og-personlighetsforstyrrelser>

- Lewis, M., Feiring, C. & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development*, 71(3), 707-720.
- Liotti, G. (2004). Trauma, dissociation, and disorganized attachment: Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(4), 472-486.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. I M. Yogman & T. B. Brazelton (Red.), *Affective development in infancy* (s.95–124). Norwood, NJ: Ablex.
- Main, M. & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24(3), 415–426. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415>
- Main, M. (1995). Recent Studies in Attachment: Overview, with Selected Implications for Clinical Work. I: Goldberg, S., Muir, R. & Kerr, J. (red.), *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives*, s.407-474. Hillsdale, NJ. The Analytic Press.
- Maunder, R.G. & Hunter, J.J. (2012). A Prototype-Based Model of Adult Attachment for Clinicians. *Psychodynamic Psychiatri*, 40(4), 549-573.
- Mayseless, O. (1991). Adult Attachment Patterns and Courtship Violence. *Family Relations*, 40(1), 21-28.
- Meins, E. (2017). Overrated: The predictive power of attachment. *The British Psychological Society*, 30, 20-24. Hentet fra <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/january-2017/overrated-predictive-power-attachment>
- Mikulincer, M. & Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology*, 30, 273-291.

Mitchell, S.A. (2002). *Can love last? The fate of romance over time*. United States of America: Norton Paperback.

Paetzold, R. L., Rholes, W. & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146-156. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000042>

Park, L. E., Crocker, J. & Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1243-1254. doi:10.1177/0146167204264000

Pielage, S., Gerlsma, C. & Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(4), 296-302. doi:10.1002/1099-0879(200010)7:4<296::aid-cpp262>3.0.co;2-8

Pielage, S. B., Luteijn, F. & Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(6), 455-464. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/cpp.472>

Pistole, M. C. & Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 318-328. doi:10.1002/j.1556-6678.2003.tb00259.x

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. & Marvin, B. (2015). *Trygghetssirkelen – en tilknytningsbasert intervensjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Rholes, W., Paetzold, R. L. & Kohn, J. L. (2016). Disorganized attachment mediates the link from early trauma to externalizing behavior in adult relationships. *Personality and Individual Differences*, 90, 61-65. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.043>

- Rutter, M. & O'Conner, T.G. (1999). Implications of Attachment Theory for Child Care Politics. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of Attachment* (s.823-845.) New York: Guilford Publications.
- Rø, F.G. (2017). *Hva er personlighetsforstyrrelser?* Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-personlighetsforstyrrelser>
- Satir, V. (1976). *Making contact*. Millbrae, California: Celestial Arts.
- Schwartz, R. & Hart, S. (Red). (2013). *Barnet og dets relationelle miljø. Om tilknytningsbasert undersøgelsesmetodik*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2008). Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 9, 128, 1066-1069. Hentet fra: <https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2008--1066-9.pdf>
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135
- Teti, D. M., Sakin, J. W., Kucera, E., Corns K. M. & Eiden, R.D. (1996). And baby makes four: predictors of attachment security among preschool-age firstborns during the transition to siblinghood. *Child Development*, 67(2), 579-96.
- Thompson, R.A. (1999). Early Attachment and Later Development. I Cassidy, J. & Shaver, P.R. (Red.), *Handbook of Attachment* (s.265-286). New York: The Guilford Press.
- Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult Attachment Representations, Parental Responsiveness, and Infant Attachment: A Meta-Analysis on the Predictive Validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387-403.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A 20-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.

Wennerberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner – om tilknytning, traumer og dissosiasjon*.

Oslo: Arneberg.

West, M. & George, C. (1999). Abuse and violence in intimate adult relationships: New perspectives from attachment theory. *Attachment & Human Development*, 1(2), 137-156. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/14616739900134201>